



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17382	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17386
<b>LCCN:</b>	2003313733	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	གཏུའི་བཅད་སྒྲ། gang+gA'i bzhad sgra/
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala, district kangra, h.p.
<b>Publisher:</b>	college for higher tibetan studies
<b>Date:</b>	2001-
<b>Volume:</b>	3
<b>Total Volumes:</b>	25
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 5/2014

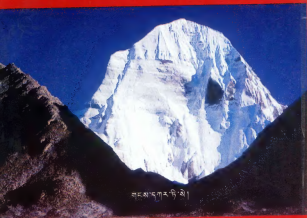


འདྲིན་ཐེངས་གཉིས་པ། D29243

༡༩༩༩

མ་རྩ་ཡིད་ཀྱི་མཐོ་རིམ་སྒྲིབ་གཉིས་ཁང་།

# གཞི་རྒྱ་འཕེལ་རྒྱུ་ལྟུང་།



གངས་དགར་གི་མེ།

གསུང་།

གོ་ཁྲོའམ་ཡིན་ནང་ཁམས་སྤྱི་གར་ཡིན་པའ།

ཐམས་ཅད་ཡོད་མིའི་རང་འཕྲིན་མཚོན་ཁུང་པ།

ཡིད་ཀྱི་ཡིག་གནད་ཁྲོའམ་བཅོན་ཁིང་སྤྱི་ཆེ་པ།

དྲར་སྤྱི་ཆེ་ཁིང་ཁྲོའམ་སྤྱི་གར་ཡིན་པའི་ཁྲོའམ་མཚོན་པའི་པ།

❶ མི་ལ་རམ་པ་མི་མཁའ།

❷ ང་དང་མཚན་གཞག་གྲྱིག་པ་པོ།

❸ བས་ཁམ་ཏུ་གྲྱ།

❹ ལྷ་དར་དགར་ཡིད་མཚོན་དབྱེད་པ།

❺ མ་ཡུམ་སྒྲིབ་ཏུ་ང་།



བོད་ཀྱི་དབེ་མཛད་ཁང་།

གང་གྲུ་འཛིན་བཞུགས་ཀྱི་ཁང་།

Class No.

Acc. No. 29243 (M-121)

# གང་གྲུ་འཛིན་བཞུགས་ཀྱི་ཁང་གི་ཚིག་མཛན་ཐུང་པོ་

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་། ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་ཐུང་པོ་།

Copy right © 2002: Institute of Buddhist Dialectics

All rights reserved. No part of this book may be reproduced  
in any form without prior written permission from the  
Publisher.

Published by:

**College for Higher Tibetan Studies**

P.O. Sarah, Dharamsala 176215

District Kangra, H.P. INDIA

**Phone :** 01892 - 226690

**Telfax :** 01892 - 226788

**e-mail :** ibdsarah@vsnl.com

## ཅོམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།

ཆོན་ཅུལ་གྱི་མགོ་བོ་ཕྱགས་སྒྲོང་དུ་རྒྱས་པའི་ཞབས་འོག་ན་ཅི་ཞིག་གི་རེ་བའི་ཁྱུར་པོ་འདེགས་བཞིན་པའི་ང་ཚོ་སྒྲོལ་རྒྱུ་གྱི་  
རྒྱུ་ཐག་བསྐངས་མ་རྒྱས་ཤིང་། དེང་རབས་ཀྱི་དཔལ་མོ་བསུ་མ་ཐུབ་པའི་སྒྲོང་ཆོན་མགོ་ལྷུས་མ་མཚུངས་པའི་གོས་ཤིག་  
གྱོན་ཏེ་རང་རང་གི་ས་ན་རང་ལྟ་མཆོག་འཛིན་གྱི་འདུ་ཤེས་སྒྱུར་མི་ཞིག་འོངས་སྒྲོད་ཀྱིན་བགྲང་བུ་མང་ཞིག་འདས་དང་  
འདའ་བཞིན་འདུག མི་རེ་ངོ་རེའི་ཁ་སྒྲོན་མི་རིགས་དང་རིག་གཞུང་གི་བདག་དབང་དང་ཆག་འཛིག་གི་ཉེན་ཁ་ཇ་འདུ་  
སྒྲུང་མོད། ཉེན་རྒྱུ་འཆོ་བའི་ནང་རང་གི་རིག་གཞུང་ལ་དམན་པར་ཁྱ་བའི་འདུ་ཤེས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་རྐང་མགོ་ཁོ་ནར་  
མིག་བྱུང་ཁེན་པ་ལས་མི་རིགས་འདྲིའི་ཡ་ང་བའི་གནས་སྒྲུངས་ལ་ལྷག་བསམ་མ་མེད་ཀྱི་ཕྱག་ལས་གནང་མཁན་མཇུག་ཡེ་  
མགོན་ཅིས་སུ་བདོག་

མིག་སྒྲིལ་བྱ་གཞུང་གི་‘རྒྱབ་སྒྲོད་ཐོན་བསྐྱེད་ཆེན་མོའི་’སྤྱི་དུས་དང་། བོད་ཕྱི་ནང་གཉིས་སུ་རྒྱུན་ཁྲུའི་དཔལ་  
འབྱུར་འདུ་འགོད་ཁོ་ནའི་གཞན་དབང་འོག་མི་རིགས་འདི་དང་འདྲིའི་རིག་གཞུང་ནི་སང་གནངས་ཀྱི་མགོན་པོ་བཞིན་  
འཛིག་ཉེན་འདི་ནས་ཕྱི་ཕྱག་འཆོ་ལ་བར་ཁེ་ཐག་ཏུ་ཅང་ཉེ་ཡང་གཉིད་ལ་གོ་མས་པའི་ང་ཚོ་མི་ལམ་ཇེ་མང་ནས་ཇེ་མང་དང་  
རྒྱག་པ་ཇེ་ངར་ནས་ཇེ་ངར་རེད།

འགའ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཡིག་འདི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲོད་དུ་འཆོ་བ་ལས་དེང་དུས་ཀྱི་ཡར་ལྗན་རྒྱལ་  
ཁབ་ཀྱི་རྒྱད་ཡིག་དང་རྒྱུར་ཐབས་མེད་ལ་དེང་རབས་ཤེས་བྱའི་ཐད་ལ་བཅོམ་པར་ནས་མི་ཐོགས་ཟེར། འདི་ནི་རྒྱ་མི་རིགས་  
ཀྱིས་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཡིག་ལ་མཐོང་རྒྱུ་བྱེད་པའི་ཆོག་ཉོག་དང་གོང་འགྲིགས་པ་ལགས། རང་ཅག་གི་མཐོ་རིམ་མི་སྣ་དང་སྣོབ་  
དགོ་སྟོགས་སྒྲིལ་གསུམ་ཀྱི་སྒྲེ་འཁྲིད་མི་སྣ་མང་པོའི་ངག་ལས་ཀྱང་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་འདི་ང་ཚོའི་རྒྱད་ཡིག་གི་  
འབྱུང་ཅུ་དང་ཉེན་གཞིར་སོང་ཐོས་བསམ་སྒྲོབ་གཉེར་བྱེད་དགོས་ཞུ་བྱི་མཆི་མ་འཇོད་འཇོད་གསུང་བཞིན་འདུག  
བཀའ་འཁོལ་འདི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་བློ་ཁ་མ་ཉམས་པའི་ད་ལྟའི་ཁོར་ཡུག་འདིར་འགྲིག་འགྲིག་ཏུ་རྒྱང་  
ཡང་། ལེགས་པར་བསམ་དུས་ཏུ་ཅང་གུ་དོག་གི་བསམ་སྒྲོབ་ལས་མ་འདས་སྟེ། འདིས་འཆར་བཞིན་པའི་གཞི་སྒྲིལ་  
ནམས་ཀྱི་ལྷན་པར་རང་གི་རྒྱད་ཡིག་ལ་མཐོང་རྒྱུ་དང་སྒྱུང་རིན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་བརྩི་བའི་ལམ་ངན་སྤྱོད་སྤྱོད། ཆོས་ལུགས་  
ནི་མིའི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པའི་དགོས་མཁོ་ཡིན་ཞིང་དེ་ལ་དད་མོས་བྱ་དང་མི་བྱ་རང་དབང་ཡིན་སྟབས། མ་འོངས་པའི་ང་

ཆོའི་མི་རབས་ཤེས་མཉམས་ད་ལྟ་བཞིན་ཆོས་ལུགས་ལ་དད་གུས་བྱེད་མཁན་འབའ་ཞིག་ཡིང་མི་སྲིད་ལ་ཁོ་ཆོའི་དད་ཆོས་ཀྱི་  
 ཁ་ཕྱོགས་བསྐྱར་བའི་དབང་ཆ་དང་ཆོས་ལུགས་ལ་འདྲ་མཉམ་པའི་འཛིན་པ་ལས་ཀྱིས་ཕྱོགས་གཞན་གྱི་དད་ཆོས་ལ་  
 གནས་ཀྱིང་རུང་། གང་ལྟར་དང་ཆོའི་མི་རིགས་འདི་ལྟ་མཐུན་འཛོལ་གྲོས་ལ་ལྟག་པར་དུ་རྒྱ་ལྷག་འདི་འཛིན་པའི་མི་  
 རིགས་གཞན་གྱི་རྒྱ་ལྷག་དང་འདྲ་འདྲ་མཉམ་གནས་ཀྱི་གོ་མཁའ་བསྐྱར་བྱུང་བ་ཞིག་དེས་པར་དུ་བཟོ་དགོས། དེ་བྱེད་ལྷག་  
 དང་ཀྱི་ལྷག་ དེ་བཞིན་འཇར་པན་དང་རྩ་རྩ་སོ་སོ་རྒྱ་ལྷག་སྐོས་ཆེད་མ་སོ་སོ་རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་དང་མཐུན་པའི་བད་  
 སྤྱོད་ཀྱི་རྩལ་པས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དགོས་མཁོ་རྒྱུ་བཞིག་ལས་དང་ཆོའི་རྒྱ་ལྷག་ལ་མེད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་རང་  
 དགར་བཞིག་ཡར་ནས་མེད། ལྟག་པར་དུ་དང་ཆོའི་རྒྱ་ལྷག་ནི་ལོ་པའ་བཀའ་འདྲིན་ཅན་རྩལ་ཀྱི་མཐུ་ལས་བད་སྤྱོད་ཀྱི་རྩལ་  
 པ་ལུ་དུ་བྱུང་བཞིག་ཡིན་པ་ནི་ཀྱ་གར་ནས་བསྐྱར་བའི་བཀའ་བརྒྱན་དག་ལས་འོགས་རྩལ། དེར་བརྟེན་ལོ་རབས་ཉེར་  
 གཅིག་པའི་དུས་འདིར་དང་ཆོས་རང་གི་རྒྱ་ལྷག་གི་ཁ་ཕྱོགས་ཅེ་གཉིས་སུ་བསྐྱར་ཏེ་ནང་པའི་གསུང་རབ་མི་ཉམས་ཀྱི་ན་  
 འཛིན་དང་། གཙོ་བོ་དང་ཆོའི་འཛིན་པའི་དེར་ཀྱལ་ཁབ་གཞན་དང་དཔུང་མགོ་སྤྱོད་ཀྱི་འཛོལ་གྲོས་གཤིས། ཆག་འཛིན་ལ་  
 ཕྱོགས་པའི་མི་རིགས་འདི་རྒྱ་དུ་དེད་རབས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཡབ་བསྐྱར་དང་། གཞི་རྩ་བརྟན་པའི་སྤྱོད་གཉེར་པའི་བརྟེན་གནས་  
 མང་པོ་བསྐྱར་དགོས་སྟུ་མ།

དང་ཆོའི་མཐོ་སྤྱོད་འདི་ནས་འདོན་བཞིན་པའི་‘གཞུང་འཛིན་པའདྲ་སྒྲུ’འདི་ཡང་སྤྱོད་གཉེར་བཞིན་ཏེ་ཕྱོགས་པའི་རིགས་ཡར་ཀྱས་  
 ཀྱི་དགོས་མཁོར་དམིགས་པ་མ་ཟད། རང་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་ལྷག་འདི་དེད་དུས་ཀྱི་འགྲོས་དང་འགྲོག་སྤྱོད་སྤྱོད་གཞན་  
 གས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་དཀའ་ངལ་ལ་མ་འཇོམས་པར་ཀྱི་འགྲོན་ནར་མར་སྐྱར་པའི་མཐུས་ཀྱི་ཆོའི་སྤྱོད་མཁན་རྩལ་ཀྱི་  
 གཞིགས་བྱེད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་དུ་ལུས་དང་འབྲལ་བཞིན་ཡོད། དེ་བས་བཟོད་བྱ་ཟོད་བྱེད་གང་གི་ཆ་ནས་ཡན་ལག་བརྒྱད་  
 རྩན་གྱི་གཞུང་དོས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་མ་ཆེད་རུང་ཀྱན་སྤོང་རྩལ་དག་དང་། ཡར་ཀྱས་ལ་རྒྱུག་སྤྱོད་པའི་དྲངས་ལ་རིངས་པའི་  
 གཞུ་ཞིག་དུ་སོང་ཀྱི་ཆོའི་སྤྱོད་མཁན་རྩལ་ཀྱིས་དགོངས་འཆར་རྒྱུག་སྤྱོད་དང་ཅེ་ཆོའི་ལམ་སྟོན། ལྷ་མེད་ཀྱི་སྤྱོད་སྐོར་སྐོར་  
 གནང་ཀྱར་མི་བརྟེན་པ་མཛོད། ॥

# གསུམ་པོའི་བཅད་སྒྲུ་འཇུག་ཆུང་།

ལོ་ལོ་མ་མ་སྐྱུ་བཅས་མཐོན་ཆེན་པོའི་བཀའ་སྒྲུ་། མདུན་ཤོག་ནང་མ།

ཅོམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།



## སྐྱུང་ཅོམ་པོའི་ཆུང་འཇུག་།

ཅུང་ལམ་འབྲས་པའི་བཅུ་དྲུག་།	-----	ཆེ་མཆོག་དེ་རྒྱུ།	༡
ང་དང་མཉམ་པ་གསུམ་གྱི་གསུམ་པོ།	-----	སྐལ་ལྷན།	༡༡
བྱ་ཀླན་ལེགས།	-----	ཆེ་རིང་གཡང་འཛོམས།	༡༩



## སྐྱུང་དང་གསུམ་པོའི་ཆུང་འཇུག་སྐབས།

རང་ལུ་ལ་དགོན་སྡེ་ཆེན་པོའི་སྐྱུང་གི་འདུ་ཁང་བསྐྱར་བཞེངས་ལེགས་གྲུབ་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ལ་ཕུལ་བའི་སྐྱུང་ཆོག་།			
དབྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོའི་སྐྱུང་བྲུངས།	-----	མེར་སྐུལ་སྐལ་བཟང་གྲགས་པ་བྱ་མཆོ།	༡༥
མེ་ཏོག་དང་སྤྱོད་ལོ།	-----	དབྲས་སྐྱུག་ཆེ་རིང་།	༡༩
གཉན་གྱི་ཆ་ཆ་གཞོན་ནུའི་བཅུ་ལྔ་ཟེར།	-----	སྐྱོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།	༡༧
ཤེས་སྒྲོན་དབྲུངས་ཅན་པེ་ཕང་།	-----	སྐྱོ་ཆུང་ཆང་དོན་གྲུབ་ཆ་དར།	༡༠
བན་དབྲུངས།	-----	དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།	༡༡
དད་གདུང་ཡིད་ཀྱི་མཆོད་སྒྲིམ།	-----	འཇམ་དཔལ་ཤེས་རབ།	༡༣
བརྟོད་པ་གཞན་གསུམ་མཐོན་སྐྱུ།	-----	དེ་མཐོན་ཆེན་མཆོ།	༡༩
འགྱུར་མེད་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས།	-----	ཆེ་རིང་ཆེ་བ།	༡༥
སྐྱུང་དང་གསུམ་པོའི་མཆོད་དབྲུངས།	-----	དེ་མཐོན་དབང་བྱུང།	༡༦
ཕུལ་བྱུང་གི་བཤེས་གཉེན།	-----	ཆེ་རིང་མཐོན་པོ།	༡༩
ཕམ་ཁོའི་དུ་སྒྲུ།	-----	ཁམས་འབྲུག་།	༡༠
འཕྲིན་ཡིག་སྤྱིར་གྱི་སྐྱུང་ཆུང་།	-----	ངག་དབང་དེ་རྒྱུ།	༡༣
བརྟོད་ཆོག་སྤྱིར་གྱི་མཆོད་པ།	-----	ཆེ་རིང་སྐྱོལ་མ།	༡༦
ཤེས་ཆོག་སྤྱིར་གྱི་གསུམ་པོ།	-----	སངས་ཀྱིས་མཆོམས་གཙོད།	༡༦
དོན་བྱུང་སྐྱུང་ལམ་ནས་བཤེས་གཉེན་ལ་བརྟོད་པ་བྲུག་དབྲུངས་སྐྱུང་།	-----		
-----		(སྐབས་དང་པོའི་དེ་མེ་ལ་ཡིད་དགེ་འོས་སྐྱུང་གཉེར་བ་བྱུང་མོང་གིས།)	༡༧



གངས་ཅན་གྱི་སྐྱོད་མ།	-----	པར་ལྟ་མོ།	༩༠
བུམས་ལྟན་པ་མ་གཉིས་ལ་བསྟོད་པ།	-----	བུམས་པ་ཆོས་སྐྱོན།	༩༡
དྲིན་ཅན་ཨ་མ་ལགས།	-----	ཤེས་རབ་དཔལ་མོ།	༩༢
སྐྱུ་ལ་སྐྱོན་མེ་འདེགས་མཁན་གྱི་དཔལ་པོ།	-----	སྐྱོ་བཟང་ཁྱ་མཆོ།	༩༣
ཀ་བཤད་ནང་རིག་དྲན་སྐྱུ་ལ།	-----	བརྟན་འཛིན་མཆོན་ལེགས།	༩༤
ཁྱི་གྱི་ཆེད་དུ།	-----	གཤོ་མདའ་ཁྱར།	༩༥
ཅ་ལྟམ།	-----	ཀྱང་རྒྱན་པ།	༩༦
མི་ལམ་སྟོང་གི་འཕགས་འཆག།	-----	སྐྱོ་བཟང་རབ་ཁྱུས།	༩༧
ཁྱིད།	-----	ཞི་བདེ་སྐྱབས།	༩༨
འདུ་ཤེས་ལྟར་མེད་ཅིག།	-----	བཤེ་རུ།	༩༩
ངས་བརྟན་ན།	-----	པར་བསམ་གྱུ་བ།	༡༠༠
སྟན་ཆོག་ཆོན་པ་གཉིས།	-----	སྐལ་བཟང་ཁྱ་མཆོ།	༡༠༡
རིན་ཐང་ཤིན་ཏུ་ཆེ།	-----	ལྟ་མོ་སྐྱོད།	༡༠༢
པ་མ་དང་རང་ཡུལ་བུ་ལ་བའི་སྐྱོང་ཆོར།	-----	དོ་རྩེ་འཕྲིན་ལས།	༡༠༣



### ཆེད་ཅོམ་སྐྱོད་ཁྱེད་ཆུབས་རིས།

དུས་གསུམ་ལ་དཔྱད་པ་མུ་ཏིག་དཀར་པོའི་དོ་གཤམ།	-----	སྐྱོ་གྲོས།	༡༠༤
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་མེས་པ་ནད་དང་དེའི་བཅོས་ཐབས་སྟོར་རག་ཅམ་སྐྱོང་བ།	-----	དཔུས་སྤྱག་ཆེ་རིང་།	༡༠༥
བདེ་སྐྱོད་གྱི་འཆོལ་ལམ་སྟེགས་པའི་འཕུར་གྲ།	-----	དག་འདུན་དོན་ཡོད།	༡༠༦
བོད་ཀྱི་ན་གཞིན་སྟན་ངག་པ་གཟུངས་སྤྱག་སྐྱོད་ལས་འཕྲོས་པའི་གཏམ།	-----	བྱ་གཞུང་དཔལ་གྱི་དོ་རྩེ།	༡༠༧
མང་ཡུལ་ལ་ཕྱིན་དུ་མ། མེ་ལ་རས་པ་ཨེ་མེད་ལ།	-----	གཙང་སྤྱག་སྐྱོབས་ལགས།	༡༠༨



### སྤྱག་ཅོམ་ཅོང་ཁྱེད་བཞུར་ཁྱུན།

ཉིན་ཐོ་ཞིག་གི་ཟུར་ཆ།	-----	སྐྱོ་བཟང་རབ་ཁྱུས།	༡༠༩
ང་ཆོ་སྤེ་ཡུལ་གྱར་བའི་ཕྱོགས་སུ་བཅོལ་ཡོད།	-----	དོན་གྲུབ་ལྟ་དཔ།	༡༡༠
སྐྱོད་མ་ཁྱིད་མེད་པའི་དུ་སྤྱག།	-----	ཐུབ་བརྟན་དཔལ་སྐྱོན།	༡༡༡

གང་གའི་བཞད་སྒྲ།

མ་ཡུམ་སྒྲིབ་མེད།	-----	བདེ་སྐྱོད་ཆོས་འཛོམས།	༩༠
བཅོ་དྲུག་གི་ཡམ་ཁ།	-----	རིག་འཛིན།	༩༡
གངས་རི་དཀར་པོ།	-----	བརྟན་པ་ཕུན་ཚོགས།	༩༢
བཞད་ཟིན་པའི་ཉིན་ཤུད།	-----	ཟླ་བ་མཆོམས་གཙོད།	༩༣
ང་དང་གངས་རི།	-----	རྒྱལ་མཆོན་སྒྲོགས་ལ།	༩༤



སྐུར་ཅོམ་ཇ་ཁྱའི་སྒྲ་དབྱངས།

དུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག་ཀྱི་ནི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཁེ་དབང་ཡིན།	-----		
-----	-----	ཡན་ཅེ་ཆོས་བཅུམས།	ཆོ་མདོ་ཐར་གྱིས་བསྐྱར། ༩༥
མིག་ཟུང་ཁུང་ཁུང་།	-----	སྐལ་ལྷན་གྱིས་བསྐྱར།	༩༦
གྲེས་བལ་གྱི་སྒྲེང་ཆོ་ལ།	-----	སྒྲོ་བཟང་འཇམ་དབྱངས་གྱིས་བསྐྱར།	༩༧



གཏམ་བཞོད་བསང་ཁྱའི་དགོད་སྒྲ།

བདེ་སྐྱོད་རིག་པའི་ཁྱིམ་ཆང་།	-----	སྒྲོ་བཟང་རྒྱ་མཚོ།	༩༨
-----------------------------	-------	-------------------	----



གཞས་ཆོག་ཡར་ཆབ་རོལ་དབྱངས།

གྱར་ཁུང་ནག་པོ་དན་སྒྲ།	-----	དྲ་མ་གྲིན་དབང་རྒྱལ།	༩༩
སེམས་ཀྱི་མེ་དོག་	-----	ལོ་མ་དམར་པོ།	༩༩



སྒྲ་ཆོགས་མ་ཁྱའི་བདུད་ཅི།

བདེ་མ་ཁྱིམ་གཉིས་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟོགས།	-----	ཅོམ་སྒྲིག་ཆོགས་ཁུང་གིས་བདུས།	༩༩
རིགས་ལམ་སྒྲོ་བ་གཉིས་ཁང་གི་ལས་དམ་རོ་སྒྲ།	-----	ཅོམ་སྒྲིག་ཆོགས་ཁུང་གིས་བདུས།	༩༩



(དུས་དཔག་གི་མའི་འཕྲིས།) (ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) ཆེ་མཆོག་ནི་རྩེ།

### བཙུང།

སྤྱི་ཚུལ་འདི་ཐོས་མ་ཐག་ངས་ཀྱང་ཆོང་བདག་  
བཞུགས་འཛིན་གྱིས་དདུལ་མང་པོ་ཞིག་བསགས་ཡོད་ཀྱི་རེད་  
བསམ་སྟེ་“དོན་ཁོའི་ལག་ཏུ་དདུལ་ག་ཆོད་ཡོད་དམ”ཞེས་  
དྲིས་པར། རྒྱ་བཟང་གིས་མིག་ཟུང་ལ་འཁོར་ཏེ་བསམ་སྟེ་  
ཞིག་བཏང་རྩེས་མུ་མཐུད་དུ་བཤད་དོན། ད་ལྟོ་ངས་གསལ་  
ཐག་ཆོད་ཅིག་མི་དྲན་ཡང་ལམ་ཆེར་ཉིས་ཁྲི་ལྷག་ཅིག་ཡིན་  
པ་འདྲ། སྤྱིར་ལོ་རིམ་གཉིས་ལྷག་གི་རིང་ལ་ཨ་པ་བཞུགས་འཛིན་  
གྱིས་དདུལ་སྒྲོར་ཏེ་ཅང་འཁོར་ཆེན་ཞིག་བསགས་ཡོད་ཀྱང་  
། ལོ་དང་པོའི་རིང་གི་ཁྲི་ལྷག་མཆོང་མ་ཁོ་ལ་ཀྱང་དུ་གོ་ཞེས་  
པའི་ཀྱ་མའི་གྲགས་པོ་རྒྱུ་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས། ཁོ་རང་ལ་  
སྤྱིར་བཙུགས་དདུལ་ཁང་གསར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་བཞག་  
ན་སྟེད་ཀ་གཞུང་ལས་ཀྱང་རྒྱུ་མཐོ་བ་ཡོད་པར་བཤད་ནས།  
ཀྱ་སྤྱིར་བཞི་ཁྲི་ལྷག་ཁོའི་དདུལ་ཁང་ལ་བཞག་པ་ན། ཀྱང་  
དུ་གོས་ཁང་པ་དང་ཅ་ལག་ཐམས་ཅད་བཅོང་ཞིང་རྒྱུ་མ་  
དང་བྱ་སྟག་ཆོང་མ་འཁྱེད་ནས་སྟག་ནགས་གསེང་ལ་བྱོས་པ་  
ལྟར་ཅན་ཏུ་གྱོང་ཁྲོར་དུ་གཞིས་སྤར་བས། སྤྱིར་བཞི་ཁྲི་  
པོ་དེ་འདྲ་ཆུ་ནང་ལ་དོ་འཕངས་པ་ལྟར་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་  
གྱུར་། དེའི་དོན་དུ་སེམས་འབྲལ་བྱས་ཏེ་ཆེ་མཆོག་རིང་བདག་  
གི་ཨ་པར་གཉིད་ཀྱང་མ་ཁྲུག་ལ། རྩེས་ནས་སྤྱི་ཚུལ་ཞེ་བའི་

ནང་གི་ཀྱ་སྤྱིར་བཞི་ཁྲི་ལྷག་ཏེ་བཞུགས་ཏེ་བཞུགས་ཏེ་  
རྩེ་འཁྱེད་ནས་ཁོ་གཉིས་ཅན་ཏུ་གྱོང་ཁྲོར་ཁྲོར་ལ་ར་མདར་སོང་  
ཡང་། མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་མཁུ་  
ཀྱ་སྤྱིར་བཞི་ཁྲི་ལྷག་མང་པའི་ཁང་ཅེགས་རེ་རེའི་ནང་དུ་བཞུ་  
དགོས་ཆོ། ཁོ་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆེ་འདྲ་རྩེ་ལས་འགྲོ་བའི་ཉེན་ཆ་བས་  
ད་ཅང་ཆེ་ལ། ཀྱ་མི་རེ་བྱུང་ལ་པར་སྤྱིར་བཞི་ཁྲི་ལྷག་དྲིས་ཀྱང་  
ལ་ལས་“བོད་པ་ཞེས་པ་དེ་འདི་འདྲ་ཞིག་རེད་”ཟེར་ནས་གད་  
མོ་འཆོར་བ་དང་ལ་ལས་“ཁྱོད་གཉིས་བ་ལང་གི་རྒྱུད་ཡིན་པས་  
བ་ལང་གིས་མི་འཆོལ་བའི་དཔེ་ཞིག་སྤྱད་དམ། ཀྱང་དུ་གོ་ཁྱོད་  
ཀྱི་རྒྱུ་བཙུགས་འདུག་ག་”ཞེས་མཐོང་རྒྱུ་དང་བརྒྱས་བཅོས་བཅོད་  
སྟགས་མེད་པའི་ཆོག་གི་མདའ་མོ་རེ་རེ་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིར་གི་  
དཀྱིལ་དུ་འཛོར་བ་ན། བྱ་ཐབས་དང་བྱེད་ཐབས་གང་ཡང་མ་  
ཆོད་པར་ཡིན་གཏུ་འདོམ་པ་དག་ཆད་དེ་བྱེད་མི་ལྷག་ཐབས་མེད་  
བྱུང་། དེའི་རྩེས་ཀྱི་དདུལ་ཆོང་མ་ཡང་ཁོས་ཨ་ལགས་དོར་སྤོང་  
རིན་པོ་ཆེ་ཆོང་ལ་བཅོལ་བ་རེད། འདིའི་སྤྱིར་ལའང་གི་སར་  
སྤྱིར་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་སྤྱིར་སྤྱིར་སྤྱིར་  
པས་བདག་གིས་མི་བཞུང། དེ་བས་ཆེ་མཆོག་རིང་གི་ཆོང་ལས་  
ཀྱི་སྤྱིར་ཉིས་ཁྲི་ལྷག་ལས་མེད་པ་རེད།

དེ་ཉིན་བྱེད་དོན་ཁོ་རྩེ་ཐོག་ནས་བྱེད་རང་ཁྱིམ་  
དུ་ཐོན་པ་ན། ཏེ་བཙུན་དབང་པོ་དེ་འདྲ་ཏེ་མཆོག་བཙུན་གྱིས་

◆ གང་གྱི་པུང་ལྔ།

དངས་ནས་མུ་ཉེ་པར་བར་བཞུད་ལ་ཉེ་ཞིང་། དམར་མེར་  
 མདངས་དང་ལྷན་པའི་མེ་ཤོའི་ཉེ་ཟེར་དེ་ནི་དོན་ཁོའི་སེམས་ལ་  
 བྲེལ་བ་སྤོང་བའི་སྒྲིམ་མ་ཞིག་དང་མཚུངས། ཁོས་དགོས་མཁོ་  
 ཆེ་བའི་ཅ་ལག་ཅིག་ཅིག་འགའ་རེ་བསྟུ་གསོག་རྒྱག་ཞོར་དུ་  
 གཅིན་པ་གཏོང་བར་ཐངས་གསུམ་ལ་རྒྱགས། ས་རུབ་ལ་ཉེ་  
 དུས་ཁོ་རང་ཐད་ཀར་གཡང་སྒྲིམ་འབྲོད་དུ་སོང་བའི་ཆེན་  
 གཡང་སྒྲིམ་ཀྱང་ཕྱི་ལ་མུ་ལེན་དུ་འོང་བ་དང་དུས་འཁེལ་བས།  
 མི་ནི་ཨ་མ་མཐོང་བའི་བྲེས་པ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་མུ་ཚོ་ས་ལ་  
 གཡུགས་ནས་བང་གིས་རྒྱགས་ཡོང་སྟེ་དོན་ཁོ་ལ་བྲགས་ཀྱིས་  
 འཐམ་དེ་མ་སྤོང་བྱུང་གི་རྒྱགས་སྒྲིག་དམ་པོ་ཞིག་གིས་བཅིངས་  
 མེད་རྒྱུ། མཚམས་འདིར་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་ལྟང་མོ་ཅི་ཞིག་སྟོན་  
 རྒྱུ་མི་ཤེས། དེ་ནས་མོས་གཤེར་ལག་པ་སྤོང་བཞིན་སྐར་ཆེན་  
 འདྲ་བའི་མིག་ཟུང་དེ་གཡོ་འགལ་ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་དོན་ཁོའི་  
 གཏོང་ལ་ཡུད་ཅམ་ཅེར་ཇེས་“དོན་ཁོ། ཁྱོད་ཀྱི་ངོ་མདངས་  
 དེ་འདྲའི་སྒྲུ་ཤོར་གྱུར་དོན་ཅི། དོན་དག་ཅིག་བྱུང་སོང་བ་ཨེ་  
 ཡིན་ནམ་”ཞེས་དྲིས་པ་ན། དོན་ཁོས་ཀྱང་ཨ་ཕ་དང་ཨ་ཚེ་  
 གཉིས་ཀྱི་ཡང་ཡི་ཆད་ཀྱི་དོན་དག་དེ་ཆོ་ཆང་མ་སྟགས་མེད་  
 པར་དང་ཐོར་བཞེད་པ་ན། མོ་རང་ཡང་དེ་ལས་དོན་འཐོར་ཏེ་  
 “འདི་གལ་ཏེ་བདེན་པའི་དབང་དུ་བཏང་ཡང་ཁྱོད་ཀྱིས་རང་  
 གི་ཕ་གཅིག་པུ་བསྐྱར་ནས་འགྲོ་ཤོད་དམ། ད་དུང་ཨ་ཁུ་དབང་  
 ཆེན་དང་གཡང་འཛོམས་སོགས་ལ་བསམ་སྒྲོ་ཅམ་ཡང་མི་གཏོང་  
 པར་ངེད་གཉིས་འདི་ལྟར་བྲོས་སོང་ན་གལ་འགྲིག་”ཞེས་བཞེད་  
 ཞོར་དུ་མིག་གི་མེ་ལོང་ནང་གི་རྒྱ་བའི་གཟུགས་བརྒྱན་དེ་གཉིས་  
 ཇེ་གསལ་ལ་ནས་ཇེ་གསལ་དུ་སོང་སྟེ་རིམ་གྱིས་མར་ཟགས་པ་ན།  
 དོན་ཁོས་ད་གཞི་དམོན་སེམས་པ་གཏོང་ནས་སྟག་ཅིང་ས་རུབ་  
 ཐག་ཆོད་དེ་རྒྱ་བ་འཆར་ཡོད་པའང་གཞི་ནས་ཆོར་བྱུང་། དོན་  
 ཁོས་ཡང་བསྐྱར་རང་གི་སེམས་དོན་གསལ་ཐོར་འཆད་དགོས་  
 རྒྱུ་སྟེ་མོའི་མིག་རྒྱ་བྱེ་ཞོར་དུ་“ཨ་ཕ་གཅིག་པུ་བཞག་ནས་མི་  
 འགྲོ་རྒྱུ་ནི་ངས་ཀྱང་ལོས་ཤེས། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ཀྱི་སྤོང་རྟེན་ཡང་  
 རྩ་མོ་ནས་ཉོས་ཟིན་པས། ཨ་ཕས་ཨ་ཚེས་ཅི་གསུང་ལ་ཉན་

ཉ་སྒྲིབ་རྟེན་མོ་ལ་སྤྱད་ན་ངེད་གཉིས་ཚར་སྤང་བ་མ་ཡིན་ནམ་  
 ”ཞེས་བཤད་པ་ན། མོས་ཀྱང་ཡུད་ཙམ་ལ་བསམ་རྗེས་འཐད་  
 པའི་བའ་ལ་མགོ་བོ་ཚྭ་ག་ཚྭ་ག་ལན་འགར་བྱས། སྐབས་དེར་  
 གཡལས་ཕྱོགས་ཀྱི་ལམ་སྐྱེ་ནས་མི་འགས་སྐད་ཆ་ལྟ་བུ་ཅིག་  
 བཤད་ཀྱིན་རིམ་བཞིན་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཉེ་འགམ་དུ་ཐོན་ལ་ཉེ་དུས།  
 གཡལ་སྐྱོན་གྱིས་དེ་ཚོས་བཤད་བཞིན་པའི་སྐད་ཆ་དེ་ལྟ་སྐད་ཡིན་  
 པ་ཐོས་པས། མོ་རང་ཞེད་སྐར་བཟོད་ཐུགས་མེད་པ་སྐྱེས་ཏེ་  
 “མ་བཟང་ཐལ་དྲུག་ ལྟ་ན་ཆའི་ (སྐྱེ་སྐྱོ་འགོག་ཆེད་དུ་བྱད་མེད་  
 ཆའི་གྲོད་ཁོག་བཤགས་ནས་བུ་སྒྲོད་བྲངས་ཏེ་འཚི་མིན་ལ་ཆོད་  
 ལྟ་བུ་མཁན་) བྱེད་མཁན་ཆོ་སྤྱབས་སྤང་”ཟེར་བཞིན་ཁོའི་  
 རྒྱལ་ལ་ཡིབ་ནས་བསྤད་པ་ན། དེའི་གས་ཀྱི་ལྟ་མེད་ལས་བྱེད་  
 ཅིག་གིས་ལྟ་སྐད་ཀྱིས་ “བུ་མོ་འདི་ཡང་ལུན་ནག་ནང་དུ་ལས་  
 ལྟ་འཕག་ལྟ་མང་བར་བ་ལྟས་ན་ཅང་མི་འགོར་བར་ངའི་ལག་འོག་  
 དུ་ཐོན་ཁོ་ཐག་རེད། གནམ་ནན་མ། བུ་མོ་མངོས་མ་ཞིག་  
 ཡིན་དུ་ལྟག་”ཞེས་བཤད་པ་ན། རོགས་པ་གཞན་ཞིག་གིས་  
 “ཁོ་རྒྱུད་ བུ་མོ་འདི་ཁྱོད་ལ་མ་ཐོབ་ཀྱང་གང་ལྟར་སང་ཉིན་  
 རས་སྤྱོད་སྤྲན་འདི་ཆའི་བཀའ་དྲིན་ལ་ཡང་སྤྱོད་ལྟག་ཐུབ་ཀྱི་རེད་  
 ལ་”ཞེས་ཆང་མས་དཔའ་ཆ་སྐག་དི་རེ་བར་ལྟག་བཞིན་གཡོན་  
 ཕྱོགས་ཀྱི་སྒོ་བ་གྲའི་ཕྱོགས་སུ་བསྐྱོད། དོན་ཁོས་སྐད་ཆ་འདི་  
 དག་ཐོས་ནས་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁའ་ཁོང་ཁྱོད་སྤྱོད་དམར་འབྱུག་  
 ཅིང་། ཞེ་སྤང་གི་བུ་ཡུག་འཁྱབ་ནའང་བྱ་འཕུར་ཁ་དང་མི་འགྲོ་  
 ཁ་ཡིན་པས། རེ་ཞིག་བཏང་སྟོམས་སུ་མི་འཛོག་ཐབས་མེད་  
 བྱུང་། དེ་ནས་ཁོས་གཡལ་སྐྱོན་གྱི་ལག་བྱུང་རང་གི་སྒྲིམ་པར་  
 བྱུང་ནས་ “ཁྱོད་རང་ལྟར་དུ་ཤོག་དང་། ང་འགྲོ་བྱིམ་ནས་  
 སྐྱག་འདུག་”ཞེས་བཤད་དེ་མོ་དང་གྲེས་ནས་ཕྱིར་ལོག་ མོ་  
 རང་ཡང་བྱེད་ག་ལངས་ཏེ་ལུ་ཐོབ་ཤིང་མཐོ་ཙམ་འཁྱུར་ནས་  
 ཡུལ་དུ་སྤང་བ་ན། ལ་མ་རྩ་མཆོས་ལ་མཆར་མ་དོག་གིས་ “ལ་  
 ཅི་ལཅི་གཡོ་རོ་མ། ད་བར་དུ་ཁྱོད་ཀྱིས་ལུ་རྟོགས་པ་ཡིན་  
 ནམ་”ཞེས་ཕྱིགས་མོ་བྱས་ཀྱང་། གཡལ་སྐྱོན་གྱིས་དེ་ལ་སྤྱང་  
 དོགས་སྤྱ་ཙམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་གསང་ཐབས་ཀྱི་སྒོ་ནས་སྤྱང་



ཞད་ཅི་ཙོམ་མེད་པའི་གསེར་གྱི་ན་ལོང་དང་། གཟི་ཆེན་པར་  
དུ་བརྒྱུག་པའི་དམར་ཆུང་བྱ་རྩ། རྒྱལ་ཐིགས་རྩལ་ཙོམ་མེད་  
པའི་གོས་གྱི་ཆར་ལ་སོགས་ཁྱེར་ནས་སྤྱར་བར་དོན་ཁོ་ཆང་ལ་  
སྤྲེལ་སྟེ། དོན་ཁོས་སྤྱར་བར་ཨ་པ་བསྟན་འཛིན་ལ་སེམས་སྤྱག་  
མི་འབྱུང་ཆེད་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་ཤུལ་དུ་བཞག་པ་ནི་འདི་ལྟར།

༡། ཡལ་ཆེན་ལགས། གྲུང་མེད་ཀྱི་བྱ་ཆུང་ངས་

ད་ཐེངས་ཁྱེད་ཀྱི་ཐུགས་སེམས་ཐེངས་གཅིག་མེད་ཀྱུགས་ཀྱི་མེད་  
བྱུང་སོང་བས། ཁྱེད་ལ་དགོངས་དག་གི་མཆོད་མེ་ཞིག་ནམ་  
ཡང་ངའི་སེམས་ཁོངས་སུ་སྤྱར་ཡོད་ལགས་ཟེ། འདི་ལྟར་མོ་རང་  
འབྲིད་ནས་འགྲོ་དོན་ཡང་ཤལ་ཆེར་ངས་བརྗོད་མི་དགོས་པར་  
ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་ན་འང་ཁྱེད་ཀྱི་སེམས་སེམས་ལོང་དེས་ཡིན། མི་སུ་ཞིག་ཡིན་  
རུང་རང་ཉིད་ལ་ཐོབ་འདོད་པ་དེའི་དོན་དུ་ཅི་ཞིག་ཡིན་ཡང་སྤྱབ་  
པར་རྒྱས་པས། དེ་ན་མིའི་རིགས་ཐུན་མོང་གི་བྱ་དོན་ཆོས་ཤིག་  
དུ་བཟང་ཀྱང་མི་ཆོག་པ་ཆེར་མེད་སྟེ། ལྷག་པར་དུ་ཉིན་ཤིང་གས་  
སྟོན་བདག་གི་ཆེ་ལམ་ལ་མཆོད་ཞིག་ཆེས་བྱུང་སྟེ། དེ་ནི་དེ་ལ་  
མཆུ་དཀར་ཞིག་ལ་ཞོན་པའི་དཔལ་ལྡན་ལྟ་མོས་སྒྲུབ་ཆེ་མེད་པའི་  
སྟེ་མི་ཡོངས་ཤིང་གས་འདུས་པའི་གྲས་ནས། ཆེད་དུ་ང་གཅིག་  
ཤུར་སྟན་བཏང་སོང་ལ། ང་རང་ཡང་སེམས་པ་འཆབ་པའི་འཕྱུག་  
པའི་ངང་ལྟ་མོའི་སྒྱུ་གཤམ་དུ་བཅར་བ་ན། ལྟ་མོས་གསལ་བའི་  
ཚུལ་གྱིས་“ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་པར་ཉེ་ཆར་བདུད་ཀྱི་སེམས་ཆུད་  
བཟམས་ཏེ་སྤྱི་ལས་ཆད་མེད་གསལ་ངེས་པས། ཁྱོད་སྤྱར་  
བར་ལྟ་སའི་འོ་ཤུ་ནམ་གཉིས་ཀྱི་དྲུང་དུ་སོང་སྟེ་སྟོང་མཆོད་  
རེ་འཛིན་གྱུ་བ་ན། སྤྱིད་བྱེད་དམ་པའི་སྤྱི་ལ་བཞག་གྱུ་ལ་  
བདུད་ཀྱི་བར་ཆད་ཀྱང་བསྐྱོད་ངེས་རེད། རིགས་ཀྱི་བུ་མོ་གཡང་  
སྟོན་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མ་འོངས་པའི་ལས་བསྐྱོས་ཀྱི་བཟའ་ཆེ་ཡིན་པས།  
མོ་རང་འབྲིད་ནས་མ་སོང་ན་བདུད་མོ་དེས་སྟོག་ལའང་མཐོ་  
བཟམ་ངེས་རེད། ལ་ལ་བར་ཆད་མི་འབྱུང་ཆེད་ཁོ་ལ་གསལ་  
ཐབས་ཀྱིས་སང་ཉིན་ནས་ལམ་དུ་ཆས་ཤིག་”ཞེས་གསུངས་  
ཆེས་ཟེ། སྤྱིན་པ་དཀར་པོ་ཞིག་གིས་བཏུམ་ནས་གར་སོང་ཆ་མེད་  
དུ་གྱུར་སོང་། ཡལ་ཆེན་ལགས། རྒྱ་མཆོན་དང་གནས་ལུགས་

དེས་རྒྱུན་པས་རེ་ཞིག་ང་རང་འདི་ལྟར་བྱེད་དང་ཁ་མི་གྱེས་  
ཐབས་མེད་བྱུང་། ཞེས་པའི་ཡི་གེ་ཞིག་བྲིས་ཏེ་ཤུལ་དུ་བཞག་  
ཆེས་ལམ་དུ་ཆས་སོ།།

དགྲ།

དེ་ནས་དོན་ཁོས་དོག་ཁྲིས་ཀྱབ་དུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་མམ་ཐད་ཀྱིས་  
བཅད་དེ། གཡང་སྟོན་འབྲིད་ནས་འགྲོ་བར་ཙོམ་པའི་ཆོད་ མོས་  
ཀྱང་རྒྱ་ཆ་ནམས་ལུས་ལ་བགོས་ཤིང་གདོང་དང་གཟུགས་པོ་  
ཆང་མར་དང་དོད་སྤར་ན་མེད་པ་ཞིག་བྱས་ཏེ། དགའ་བའི་  
ཉམས་དང་དགོད་པའི་འཇུག་གིས་བསུ་ཞོར་དོན་ཁོའི་མདུན་དུ་  
སྤྲེལ་སྟེ། སྤྲེལ་ནས་ཀྱང་འཇུག་སྟེ་དག་གི་སྟོ་མོ་དལ་བྱར་  
བྱས་ཏེ་“དོན་ཁོ་ འགྲོ་”ཞེས་བརྗོད་པའི་ཆོད་ན། དོན་ཁོ་ནི་  
མོའི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བྱ་དོན་ཆོས་སྟེ་མི་ཡུལ་གྱི་འགྲུག་ཤུགས་  
མ་ལུས་གཅིག་དུ་སྤྱངས་འདུའི་ལྟ་སྟེ་མེས་ཆས་མཐའ་  
དག་གིས་ཡོངས་སུ་བཅོམ་ཆར་བས། རྒྱ་ལྷང་ནག་པོའི་མཆུ་  
སྟོས་ལས་ཀྱང་དམར་པའི་སྟོ་སྟོའི་པི་ཤང་ལས་ཐོན་པའི་གཏམ་  
གྱི་རོལ་མོ་དེའང་ཐོས་འཛིན་ན་བའི་བྱ་གུ་མ་ཐོན་པར། ཤོག་  
ངོར་ཤབ་པའི་རི་མོ་ཞིག་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས་པར་ཏད་དེ་ལུས་  
ཅ་ན། གཡང་སྟོན་གྱིས་ཡང་བསྐྱར་“དོན་ཁོ་ འགྲོ་ལ་”ཞེས་  
ལབ་པ་ན། ད་གཞོད་ཁོ་ནི་རི་མོ་དེ་ལ་སྟོག་ཞུགས་པ་རི་བཞིན་  
སྟོ་འདྲི་གཅིག་ལངས་ཏེ་ “ཨ། ཨོ་ལ་”ཞེས་རང་  
དབང་མེད་པར་ཁ་ནས་ཤོར་བས་རང་གིས་རང་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་དོད་  
བྱེད་ཞོར་སྒྲུབ་ཆེད་སྤྱད་དང་གཏན་དུ་གྱེས་ཏེ་བྱ་འཕུར་བ་ལྟར་  
ཆོང་ཐོག་ལ་སོང་། ཆོང་དཀྱིལ་གྱི་ཆངས་འཁོར་ས་ཆོགས་ནས་  
ཟེ་ལིང་ལ་འགྲོ་བའི་སྤྱི་སྤྱིད་ཆངས་འཁོར་གྱི་སྤྱི་སྤྱི་ཉིས་ཆེས།  
མཆོན་གང་པོར་ཀྱེ་རེ་ཆེ་མཆོར་སོགས་བྱ་བ་སྤྲོ་ཆོགས་པས་དུས་  
འདུའ་བར་བྱས་ཏེ། ཞིགས་པ་སྤྱི་རེངས་དང་པོ་ཤར་བ་དང་  
དུས་མཉམ་ཆངས་འཁོར་ལ་བསྐྱེད་དེ་ཟེ་ལིང་ལ་འགྲོ་མགོ་བཅུམ།  
ཆངས་འཁོར་ནང་བོད་མི་རེ་བྱུང་ལས་མི་འདུག་ཅིང་། མང་  
ཆེ་བ་རྒྱ་མིའི་ཆོང་པ་རྒྱང་རྒྱང་རེད། ཆངས་འཁོར་ནང་ཆུ་ཆོད་  
གཉིས་ཙོམ་བསྐྱོད་པ་ན་མ་ཆོ་རེ་བཞོང་ཆོང་ལ་སྤྲེལ་བ་དང་།

◆ གང་གའི་བཞད་སྒྲ།

ཞིགས་པའི་ཉི་མོ་དེ་ཉི་མོ་འཆར་གའི་ལོ་ག་རྒྱ་རིང་པོ་དཔལ་གྱི་དགོན་  
སྡེ་ཆེན་པོ་དེ་ནི་སེར་རྩམ་མེ་དང་བཞིན་ཆགས་སེར་སྤང་བས།  
མཐོང་བ་ཙམ་གྱིས་སེམས་ལ་བདེ་བ་ཞིག་ངང་གིས་དངས་ཡོང་  
ལ། གནའ་པོའི་སྒྲ་ཙམ་གྱི་ཁྲད་ཆོས་ཀྱི་ནས་འབར་བའི་བ་  
གམ་ཙན་གྱི་གན་རྩྭ་ལ་དང་དམར་ཐར་རེར་ཆོགས་ལ་ཡེབས་གྱིན་  
པའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་མིག་ལམ་དུ་མངོན་མ་ཐག་ཕྱག་བྱུང་  
དད་པའི་སྒྲིམ་པ་དང་གར་མི་སྦྱར་རང་དབང་མེད་ལ་སྡོན་ཆད་  
མི་རིགས་ཀྱི་རེ་བའི་རྒྱབས་སྤེང་མཁའ་ལ་འཕྱར་བའི་གནས་འདི་  
ལྟ་བུ་ལའང་དེར་སྐབས་ཀྱི་སྐད་དང་ཀྱི་ལྟ་གྱིན་པའི་མི་ཡིས་  
ཁེངས་ནས་ཡོང་བཞིན་པ་མཐོང་པས་དགའ་དད་ཀྱི་སེམས་པ་  
དོན་མོའི་ནང་ལ་འཇིགས་ཉེན་གྱི་ཡིད་སྦྱོའི་འབྲུག་འདར་གིག་  
ཀྱང་བརྒྱབས་ཡོང་། དེ་ནས་མུ་ཚོད་གཉིས་ཙམ་གྱིས་བསྐྱོད་  
པ་ན་བེས་མདོ་ཟེར་པའི་གྲོང་པ་རྒྱུད་དུ་ཞིག་དང་འཕྲད་ཅིང་།  
དེ་ནི་པཎ་ཆེན་སྐུ་སྤེང་བའི་འཁྲུངས་ལུལ་ཀྱང་རེད། པཎ་  
ཆེན་ཁོང་རིགས་སྐུ་འཛོལ་སྤྱོད་པའི་ཁང་ཆེན་དང་ཀྱི་མི་ཁྲི་  
གཅིག་ཀྱང་མཐོང་ཀྱི་མེད་ཟེར་ཡང་། ལོ་ངོ་བའི་ཕྱག་འགའི་  
རིང་ལ་ཤ་རྒྱུད་ཐོག་ལ་འབྱུང་བའི་པ་བཞིན་ནམ་ཡོང་འདིར་ཡོང་  
དང་ནམ་བརྒྱབ་འདིར་བརྒྱབ་ཀྱང་མི་ཤེས་བར་ཀྱི་ཁང་དང་ཀྱི་  
མེས་བཀའ་ནས་འདུག་པས། ད་ལྟ་བེས་མདོ་སྡེ་པའི་པོད་མི་  
ཆོའང་ཉེན་རེ་ནས་ཉེན་རེར་ཉམ་རྒྱུད་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་འགྲོ་ཡི་འདུག་  
ཟེར་དེ་གྲོང་པ་དེ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས་དོན་ཁོས་ཀྱང་དེ་འདྲ་  
ཞིག་མཐོང་འདུག་སྟེ། རྒྱུ་ལའོར་གྱི་སྤྱུ་ཁྲུང་ལས་འབྱུལ་  
མི་ཆང་མས་འཆང་ཁའི་ངང་སྤྱི་ལ་བསྐངས་ཏེ་རྩེད་མོ་བརྩས་  
བྱུང་ཟེར། ཁོས་ཀྱང་ཅི་ཡིན་ནམ་སྒྲིམ་སྟེ་སྤྱི་ལ་བསྐངས་ཏེ་  
བརྩས་བ་ན། “ཤར་རྒྱུད་” ཉགས་ཙན་གྱི་རྒྱུངས་འཁོར་  
ཁ་ལོ་བ་ཀྱི་མི་ཞིག་གིས་ལག་སྦྱོར་འཕྱུལ་འཁོར་སྦྱོར་བའི་པོད་  
མི་ཞིག་གི་ཐོད་དཀྱིལ་དུ་མཇུག་མོ་བའི་ཕྱགས་ཏེ་ཡར་འབྱུང་ཀྱག་  
གཏོང་ཞེས་དུ་“ཁོས་ང་ལ་ལམ་ཁ་ལག་པོ་ཞིག་མ་སྤྱེ་བ་མ་ཟད།  
ད་དུང་ཕྱིར་རྣམ་འབྱུར་མི་ལེགས་པ་སྟོན་གྱི་འདུག་ བྱི་སྐྱག་  
འདི་” ཞེས་གཤེགས་གཤེགས་ཀྱི་ཐོད་བཞིན་འདུག་ཟེར། དེ་ནས་མུ་ཚོད་

འགས་སོང་ན་མ་རྒྱུང་རིང་མོའི་འགྲམ་རྒྱུད་དུ་ཆགས་པའི་གཙན་  
ཆ་རྒྱུང་ཡོད་ལ། ས་འདིར་སྡོན་ཆད་པོད་ས་གཙང་མ་གཙང་  
རྒྱུད་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། དེར་སྐབས་རྒྱུང་ཐོག་ན་པོད་མི་རེ་གཉིས་  
ལས་མཐོང་ཀྱི་མི་འདུག། པོད་མི་ཆོན་ཆོ་སྡོན་ལས་ཀྱི་བག་  
ཆགས་མཐུག་དགས་པས་རྒྱུང་དང་གྲོང་གྲེར་ལ་གནས་ཆང་མི་  
བཙའ་བར། རེ་སྤང་དང་རྩ་གསེབ་ནས་ཕྱགས་འཛོལ་ཞིང་མོ་  
བྱེད་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་པས། གཤིན་ས་དང་བདེ་ཐང་ཆང་  
མ་རྒྱུ་མེས་འབྱུར་མེད་གཏོང་རྒྱུ་རེད། ས་འདིའི་ཞིང་པ་ཆང་  
མ་པོད་མི་ཡིན་ལ། ཆོང་པ་ཆང་མ་རྒྱུ་མི་ཡིན་པས་འབྱུར་རིགས་  
ཀྱི་གོང་ཆད་ཏེ་ཅང་དམའ། དེ་ནས་ལུང་ཙམ་བསྐྱོད་ན་ཞིན་  
དུ་རྒྱུང་ལ་སྤྱེབས་གིང་། དེ་ནི་གནའ་ནས་ད་བར་དུ་རྒྱ་པོད་འདྲེས་  
ནས་སྡོད་པའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡིན། རྒྱུང་འདིར་རྒྱུངས་འཁོར་འགྲོ་  
མཆོམས་བཞག་པ་དང་སྐབས་བརྒྱུན་གྱིས་སྤྱི་ལ་ཐོན་དེ་དཔག་སོ་  
བྱས་དེ་གནས་འདིའི་རྒྱ་མི་ཡོད་དོ་ཅིག་ནི་མགོ་ལ་ཁྱ་མོ་དཀར་  
དཀར་གྱིན་པའི་ཟ་ལུར་རྒྱུང་རྒྱུང་ཡིན་ལ། ས་ཁོང་སྟོན་ཞིང་  
ས་གཤིས་ལེགས་པས་འབྱུར་རིགས་ཀྱི་ཐོན་ཆད་ཏེ་ཅང་མོད། ཞིང་  
པ་ཆང་མའང་ཁ་ཆེ་བ་ཡིན་པས་འབྱུར་རིགས་ཀྱི་གོང་ཆད་ཀྱང་  
གིན་དུ་མཐོ། ཀ་བཞུར་པོད་སྡེ་ནི་ཕྱགས་ལས་ཁོ་ན་ཡིན་པས་  
རྒྱུང་ཁར་ཐོག་ལུག་བཙོང་དུ་ཉེན་མཆོན་སྤེལ་ནས་ཡོང་དགོས་  
ལ། ཉེན་མོར་མ་འཆོང་ཆོ་མཆོན་མོར་ངོ་འཕྲོག་བྱས་འགྲོ་བས་  
ཕྱགས་གོང་ཏེ་ཅང་ཁེ་བོ་ཡིན། རྒྱུང་འདིར་འགྱུལ་བཞུད་བྱེད་  
བཞིན་པའི་རྒྱུངས་འཁོར་ཆང་མའི་ནང་ལ་གོ་ཕྱགས་དང་ལུག་  
ཐགས་དེ་བལ་དང་ཁུ་ལུ་སྤྱོད་ཁོས་ཁོ་ན་སྤྱི་ལ་འདྲེན་བྱེད་བཞིན་  
འདུག་ སྐབས་དེར་ཁ་ཆེའི་ཆོས་པས་རྒྱུང་བསྐྱགས་ལས་ཆོས་  
སྐད་དེ་འུར་ཡོང་ཡོང་སྟོན་པ་ན། གཡང་སྟོན་གྱིས་མུར་བར་  
ན་བ་བྱམ་སྟེ་“ཨོ་རྩེ་བཙུན་མ། འཕགས་མ་སྟོན་མ་ལ་ཕྱག་  
འཆལ་ལོ་” ཞེས་རྣམ་དོན་གྱི་ཐོས་ཏེ་སྟོན་མ་འདོན་ཞེས་མུར་བར་  
རྒྱུངས་འཁོར་ནང་དུ་འཇུག། ལམ་འགྲམ་གྱི་ཏའེ་ཏའེ་པོ་གསར་  
འགས་གཡང་སྟོན་ལ་མཇུག་ཀྱིས་སྐད་ཆ་འདྲ་མིན་ཞིག་ལ་བ་  
བཞིན་པ་མཐོང་བས། དོན་ཁོས་སེམས་མ་བདེ་བར་ག་ལེར་



ཁ་པར་འཁོར་ནས་སྤྱང་གོས་ཡར་ལ་བཞེས་ཏེ་སྤྱང་གི་ཁྱི་དང་  
 མགོ་བསྐྱར་མཐོང་དུ་བཅུག་པ་ཡིན་ཟེར། དེ་ནས་ཁ་ལོ་བཅོན་  
 ཏེ་རྒྱང་ས་འཁོར་ཕྱ་མཐུད་དུ་འགྲོ་མགོ་ཚུགས་པས་དོན་ཁོའི་  
 སེམས་པའང་སྤྱང་ལ་བབས། སོང་སོང་མཐར་དགོང་དྲིའི་ཚུ་  
 ཚོད་དུག་པའི་སྤྱང་བེ་ཡིང་རྒྱང་ས་འཁོར་འབབ་ཆོགས་སུ་འཕྱར་  
 བྱིང་། ལྷུང་བར་མགོན་ཁང་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གྲམས་ཏེ་ཅ་ལག་ཆང་  
 མ་དེའི་ནང་དུ་བཞག་ཆེས་ཁྲོམ་ལ་ལྟ་མོ་བཞུ་བར་བྱིན། ཟང་  
 ཟེང་གི་མེ་ཆོགས་ནི་གྲོག་མ་ཡི་གནས་ཆང་ཇི་བཞིན་མིག་གིས་  
 མེ་ནོན་པས། དོན་ཁོས་ཁྲོམ་གཞུང་དུ་ཡུད་ཅམ་བཞུས་པ་ན།  
 ཁོའི་མིག་ནི་གཉིས་པོའང་སྤྱང་པར་གྱུར་བས་དབང་མེད་དུ་སྤྱག་  
 ལ་ཁད་ཅིག་བྱས། འ་ལུར་ཆལ་ཆེལ་གྱི་སྤྱང་སྤྱི་བར་ཆད་  
 མེད་པར་གྲགས་ཤིང་ཏི་ཏི་ཏང་ཏང་གི་ཆོ་ངེ་ནི་རྒྱན་ཆད་མེད་  
 པར་ཡ་ཆོག་གི་སྤྱོད་པའི་ཕུན་ཕྱོད་སྤྱང་གིས་འཇུ་ལ་  
 ཡོང་བས། དམུལ་ཁམས་ཀྱི་དུ་འབྱོར་ཆེན་པོ་ཞེས་པའང་འདི་  
 འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནི་ལོས་ཡིན་བསམ་སྟེ། ཁོས་ངག་ལས་རང་དབང་  
 མེད་པར་མ་ཁི་ལན་འགར་བསྐྱོས་པ་ན། གཡང་སྤྱོན་མཆར་  
 ཉམས་དང་བཅས་ཏེ་ “དོན་ཁོ། ཅི་རེད། ཡང་མིག་མ་  
 བཅུམ་པར་མི་ལམ་མིས་བྱང་བ་ཨེ་རེད་” ཅེས་ཀྱུ་རེའི་ཟླ་ལ་  
 གྱིས་བཞེད་པ་ན། མོའི་བྱི་བ་ཅན་གྱི་སྤྱང་ཆ་དེ་ནི་སྤྱབས་འདིར་  
 ཏག་ཏག་ཁོའི་ལུས་སེམས་གཉིས་ཆར་མཁོ་བའི་སྤྱན་མཆོག་ཅིག་  
 རྟེན་ དྲི་བ་ལ་དྲིས་ལན་ཞིག་འདེབས་དགོས་པའི་གནས་ལུགས་  
 དེའི་རྒྱུན། ཁོས་ད་གཟོད་རང་གི་སྤྱང་ཉེ་བའི་ཁོ་མོ་མདུན་དུ་  
 ཡོད་པས། སེམས་པས་དགོས་དོན་དང་སྤྱ་བཀོང་དགོས་དོན་  
 ཅི་ཡང་མེད་སྟུང་སྤྱང་འཇུམ་དཀར་འགམ་སོ་མཐོང་བ་ཞིག་བཞུན་  
 བས་ “བདག་ལ་མཆོན་ན། ཁྱོད་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཞིག་མིན་སྟབས་  
 མིག་བཅུམ་ཏེ་མི་ལམ་དུ་གཏོང་དགོས་པའི་ངེས་པ་ཅི་ཡང་མེད་  
 ” ཞེས་བཞེད་པ་ན། ཆོག་འདི་ནི་གཡང་སྤྱོན་གྱི་འདོད་པའི་ཆང་  
 ལ་ཤོག་པའི་རྩུགས་མདའ་ཞིག་དང་འདྲ་བས། མོ་རང་ག་ཕྱེད་  
 འདི་ཕྱེད་མེད་པར་གྱུར་ཏེ་དོན་ཁོའི་བྱང་དཀྱིལ་དུ་ཁྲུ་མཆུར་གྱིས་  
 ང་རྒྱང་རྒྱང་བྱས། དོན་ཁོས་ང་གཏོང་འཇུམ་དམུལ་ལེར་ཅི་ཡང་

མི་སྤྱང་བར་མོའི་གཏོང་ལ་ཅེར་ནས་བསྤང་ཅ་ན། མོ་རང་ལའང་  
 གཏོང་ཞིག་ཡོད་ནི་ལོས་ཡིན། ང་ཆ་ནས་མགོ་བོ་ཐུར་དུ་སྤྱང་  
 པ་ནི་འབྲས་བུས་དུད་པའི་སྤྱང་མ་ཞིག་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། དོན་  
 ཁོས་མོའི་ངང་ཚུལ་དེ་མཐོང་ནས་ཁོང་དགོད་ཅིག་ལངས་ཏེ་  
 “རྒྱང་ས་ལ་རྒྱང་ས། ཉིན་གཅིག་ལ་རྒྱང་ན། དེ་མིན་ཉིན་ཞིག་  
 མཐུད་དེ་བཅུང་ན། ང་གི་རག་བར་དུ་ཁྱོད་ལ་བཅུང་དུ་འཇུག་  
 ང་གསོན་པའི་དུས་སུ་རང་གི་བཅུང་དང་ཆོག” ཞེས་བཞེད་པར།  
 མོ་རང་ཡང་ང་ཆ་དང་གད་མོ་གཉིས་འཆང་ཁོའི་ཚུལ་གྱིས་འགྲན་  
 བཞིན་འོངས་པས། ཆོག་གཅིག་གྲང་བཤད་མ་རུས་བར་དཀྱིལ་  
 མཇུབ་སྤྱང་གི་སོར་གདུབ་དེ་ཡང་ཡང་ཕུད་པ་དང་ཡང་ཡང་གྱོན་  
 པ་ལ་བཞུས་ན་ཐམས་ཅད་སོར་གདུབ་དེས་ལན་པ་དང་མཆུང་ས།  
 དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་རྒྱང་ས་འཁོར་ཚུང་ཚུང་ཞིག་གྲམས་ཏེ་འཆམ་  
 འཆམ་ལ་བསྐྱོད།

བཅུ།

གྲོང་ཁྱེར་འདྲིའི་མཁའ་དབྱིངས་ཆང་མ་དུད་སྤྱག་ཅིག་  
 གིས་ཡོངས་སུ་གཡོགས་འདུག་པས། རྒྱ་བསང་བསང་གི་ནམ་  
 མཁའ་དེ་ཡེ་ནས་མཐོང་རྒྱ་མི་འདུག་ལ། ནམ་མཁའི་རྡོར་བྱའང་  
 བཀྲག་མདངས་ལྡན་ལ་འོད་ཟེར་འཕྲོ་བའི་བདག་ཉིད་ཅན་ཞིག་  
 གཏན་ནས་མ་ཡིན་པར། དུད་སྤྱན་གྱི་ཡོལ་བའི་རྒྱབ་ན་རས་  
 དཀར་སྤྱོར་སྤྱོར་ཞིག་དང་མཆུངས་པས། དེ་ནི་འོད་མེའི་གོང་  
 བུ་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་ན་ཏ་ཅང་རྫོམ་དཀར་བའི་གནས་རེད།  
 དེ་བས་གྲོང་ཁྱེར་འདྲིའི་བྱིས་པ་ཆང་མར་གནམ་རྫོན་པོ་ཡིན་པར་  
 བཞེད་ན་གཅིག་གིས་གྲང་ཁས་མི་ལེན་པར་བཤད། ལྷག་པར་  
 དུ་ཁང་ཅིག་མཐོན་པོ་གནམ་གྱི་ཀ་བ་ལྟ་བུ་དག་གིས་གང་སར་  
 ཁྲབ་འདུག་པས། དུད་སྤྱན་འདྲེས་མས་བསྐྱབས་པའི་ནམ་མཁའ་  
 དེའང་རྒྱ་ཁྱོན་ཆེན་པོ་ཞིག་མཐོང་མི་ཐུབ། དེའི་བཞི་ཁོར་བའི་  
 སྤང་ལམ་གྱི་བཞི་མདོ་དང་བཟོ་དབྱིབས་མཆུངས་པའི་ཆོང་ཁང་  
 གི་བཟོ་ལྷ་སྟགས་ཏ་ལས་དགོས་པ་དང་དོན་འཐོར་དགོས་པའི་  
 ལ་མཆོན་གྱི་བྱ་དངོས་མང་པོ་ཞིག་མཐོང་བས། ད་གཟོད་རང་  
 ཉིད་སྤྱང་སའི་ཁྱུ་ཆང་སྤྱང་བཞི་ཆེས་སྤྱང་འཇུགས་དང་ཞི་བདེ།

བག་པེབས་ཀྱི་ཁོར་ལུག་ཁྱད་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་རེད་བསམས།  
རིམ་གྱིས་མུན་ནག་གི་མཚན་མོ་ནི་རས་ནག་གི་སྒྲིབ་ཡོད་ཞིག་  
དང་འདྲ་བར་ཕྱོགས་ཀྱང་སྒྲིབ་ནས་ཐོན་པ་དང་། ཁྱོད་ཀྱིས་  
གི་མཚན་མོ་དེའང་རི་ཁྱོད་གི་མཚན་མོ་དང་གཏན་ནས་མི་འདྲ་  
བར་དེ་ས་རུབ་ཀྱིན་རུབ་ཀྱིན་ལུར་བྱེད་ཆ་རུ་ཆ་རུ་འགྲོ་ལ་དེ་  
བས་ཀྱང་ས་ཆ་མེད་ཀྱི་ཡུལ་གནས་འདིར་མི་རྒྱས་མེད་ཀྱི་ངོ་  
གདོང་འབྱུག་པ་དང་། སྐད་རིགས་ཐ་དད་ནམས་མཐོང་ལ་ཐོས་  
པས་རང་ཉིད་ཁོར་རྒྱུད་གི་སྒྲིབ་བཞིག་གིས་ཡོངས་སུ་བཅིངས་  
ཤིང་དེ་སྐད་བཤེས་ཀྱིན་པས་དོན་ཁོ་རང་བཞིན་མེད་པར་ཁྱ་  
ཁྱ་རིག་རིག་དང་བཅས་ལང་ཡོང་གི་ཁྱོད་ཀྱིས་འཆོ་བར་ཞེན་  
ལོག་གཏིང་ནས་སྒྲིབ། སྐབས་དེར་ཁོས་ག་ལེར་གཡང་སྒྲིན་  
གི་ཕྱོགས་སུ་ཐོངས་གཅིག་བཞུགས་པ་ན། མོའི་གདོང་ལ་འདྲ་ཉིད་  
སྐད་དང་ཐང་ཆད་པའི་མདངས་ཤིག་ཤར་འདུག་པ་དེ་མཐོང་  
འཕུལ་ཁོས་བསམ་གཟུགས་ནས་ “དོད་གོང་ཞག་གང་པོར་འདི་  
ལྟར་འཆམ་འཆམ་ལ་བསྐྱོད་ན་ཅི་”འདྲ་རེད་” ཞེས་དྲིས་པ་ན།  
མོའི་ཡལ་མེད་ཉུག་པའི་འཇུག་མདངས་དེའང་གར་སོང་ཆ་མེད་  
དུ་གྱུར་ནས་ལམ་སེང་བཞིན་རས་ལ་སྒྲི་སྒྲིན་གི་འདུ་འགོད་ཅིག་  
འབྲིགས་སྟེ་དུ་ལ་ཁད་དུ་གྱུར་ནས་ “དོན་ཁོ་ལེ་ལེ། རེད་གཉིས་  
ཕྱིར་སྔོན་གནས་ལ་འགྲོ། ན་ཞིང་ལྷ་སྐབས་གསོད་སའང་ས་ཆ་  
འདི་ཡིན་པས། ས་འདིའི་མི་ཆང་མ་འདྲེ་འདྲ་བ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཡིན་  
ན་རེད་”ཟེར་བཞིན་དོན་ཁོའི་ལག་པར་འཇུག་ཏེ་ཡང་ཡང་འཐེན།  
ཁོས་ཡང་བསྐྱར་ “དེས་ན་ཁྱོད་རང་རྒྱགས། ང་དཔྱད་ཡིད་ཆོམས་  
པ་ཞིག་འབྲུམ་དགོས། ཉིན་མཚན་གི་དེ་ཕྱི་བཅི་ཕྱི་བའི་བེ་ལིང་  
ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ཅི་འདྲའི་སྒྲིབ་པ་ལ་” ཞེས་ལབ་པ་ན། མོས་མིག་  
བྱུང་གི་ཕྱོགས་མཐའ་རུ་འོད་ཀྱིག་ཀྱིག་གི་མཆི་མ་ཞིག་འཁོར་ཏེ།  
ལམ་སེང་སྐྱེ་ལྷོ་མ་རྒྱུད་ལ་འཐེན་ཞོར་ “དོན་ཁོ་དྲན་ཆེན་གཡང་  
གན་པོ། འུག་ཉིས་བོད་པ་ཡིན་ནི་ཤིས་ན་རྒྱ་གན་ཆོས་བརྒྱས་བཅོས་  
ཕྱེད་ནི་རེ་དཔེངས་གཅིག་ཕྱིར་ངས་ཁ་ལ་ཉན་རོགས། ཨོ་ལོ་  
གི་” ཞེས་ཞུ་བ་བྱས་པས། དོན་ཁོས་སེམས་སུ་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་  
པ་ཡིན་དུས་ཨ་པ་ཁ་བྱམས་ཀྱིས་ཁོ་གནམ་ལ་འདོགས་གྲུབས་ཕྱེད་

སྐབས་ཀྱང་མོས་འདི་ལྟར་ཞུ་བ་བྱས་པ་དེ་དྲན་ཡོང་བས་སེམས་  
གཏིང་ནས་མོ་ལ་དགའ་དུང་གི་ཆོར་བ་བཤད་མི་ཤེས་པ་ཞིག་སྒྲིབ།  
དེ་ནས་ཁོ་གཉིས་ཀྱིས་དེང་རབས་གསར་ཐོན་གི་སྔོན་གོས་དང་། ཆོ་  
ལེན་དོར་མ་སོགས་རང་རང་གི་མོས་ཆོད་དང་འདོད་ཆོད་ལྟར་  
ཉོས་ཤིང་། དེ་དང་ཆབས་ཅིག་པར་ལེན་འཕུལ་ཆས་ཞིག་ཀྱང་  
ཉོས་ཏེ་ཕྱིར་སྔོན་གནས་སུ་འོང་ནས་གྲོན་ཆས་གསར་པ་ནམས་  
གཅིག་གོན་གཉིས་བཞེས་ཀྱིས་ཡར་འཁོར་རྒྱུར་འཁོར་བྱས་ཏེ་པར་  
སྐྱ་མ་སྐྱ་ཆོགས་བརྒྱབ། གཡང་སྒྲིན་གྱིས་ཆར་ལྷ་དང་རྒྱ་ཆ་  
ནམས་རེ་རེ་བཞིན་སྒྲུབ་ཏེ་མལ་ཁྱིའི་སྒྲིབ་བཞག་ཤིས། རྒྱུད་འཆོར་  
མདོག་གིས་དོན་ཁོ་ལ་ལྟ་ཞོར་ “ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱས་མི་ཕྱེད་དམ་” ཞེས་  
དྲིས་པ་ན། དོན་ཁོས་འཇུག་མདངས་དང་བཅས་ “ཁྱས་ཁད་གཅིག་  
ལས་མེད་པས། ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་དུས་ན་ཨོ་ཆོག་” ཞེས་ཕྱིར་  
མོ་ལ་དྲིས། མོས་ཀྱང་ཀྱ་རེའི་ཚུལ་གྱིས་ “ང་ན་མི་བཅའ་ན་  
མཉམ་དུ་བྱས་ཀྱང་ཆོག་”  
“ང་བཅི་མ་སོང་ན་ང་ན་མི་བཅའ་ཁོ་ཐག་ཡིན་”  
“ང་ཆང་མིན་པས་ཁྱོད་བཅི་དོན་ཅི་” “ཁྱོད་ཆང་ལས་ཀྱང་བཅི་  
ཁ་ཅན་ཞིག་རེད། ངོ་མ་ཡིན་” “དོ་དོ་ལ། རྒྱ་རྒྱལ་འདི། ངོ་  
ཆ་རྒྱ་གཏན་ནས་མི་འདུག་” ཞེས་གདོང་འཁོར་བཞིན་དུ་ཁོ་གི་སྔོན་  
ལ་རྒྱ་ཐུམ་དང་ཁོ་གི་སྒྲིབ་ལ་རས་ཐུམ་ཞིག་དུས་ཏེ་འགྲུམ་གི་ཁྱས་  
ཁད་ནང་དུ་འཇུག། དོན་ཁོས་ལུས་ལ་ཟ་འཕུག་འདྲ་བཞིག་ལངས་  
ཏེ་སྔོན་མ་རུས་པས། ཁྱོ་ཁོ་གི་ཆེ་རུ་བསྐྱེད་དེ་ལུས་པོ་དམར་ཀྱང་  
ཀྱང་དུ་བྱུང་ཤིས་ག་ལེར་ཁྱས་ཁད་གི་སྔོན་དུང་བ་ན། མོས་ནང་ལོག་  
ནས་སྐད་ཆེན་པོས་ “ཕྱ། རྒྱ་འདྲེ་ཡིན་ནམ་” ཞེས་དྲིས།  
“རྒྱ་འདྲེ་མིན། རྒྱ་འདྲེ་མིན། ང་གསོན་འདྲེ་ཞིག་ཡིན་” ཞེས་  
སྐད་གཅོམ་རྒྱུད་དུ་འོ་སྒྲིབ་ནས་བཤད།  
“ང་མི་ཡིན་པས། འདྲེ་ལ་སྒྲིག་གི་འདུག་”  
“ང་སྒྲིག་དགོས་པའི་འདྲེ་དེ་མིན། གཉོམ་རྒྱུད་སེམས་བཟང་  
གི་འདྲེ་ཞིག་ཡིན་” “དེས་ན་ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱུད་ཅམ་སྒྲིག་དང་།  
ངས་ཁྱས་བྱས་ཆར་ལ་ཁད་ཡོད།”



“ཁྱོད་ཀྱིས་ཁྱས་བྱས་ཆར་རག་པར་དུ་སྒྱག་ན་ང་གི་ས་རེད་  
 ”ཞེས་བཅོད་པར་མོ་ནང་ལོག་ནས་གད་མོ་འཆར་བ་ལས་ལན་  
 ཅི་ཡང་མ་བཏབ་པར་ཁྱས་བྱས་ཏེ་བསྐད་པར་བརྟེན། ཁོས་  
 སེམས་ལ་ཐན་ཞིག་བྱན་ཏེ་གི་རྩ་བྱས་ནས་བསྐད། གཡང་སྒྲོན་  
 ཁྱས་ཁང་ལས་ཕྱིར་ཐོན་པ་ན་ཁོས་མིག་གཉིས་ལྟང་ལ་འཁོར་ཞིང་  
 དབྱགས་ཀྱང་གཏོང་ལེན་མི་བྱེད་པར་ཐང་ལ་འབྱེལ་འདུག་པས།  
 དང་ཐོག་མོས་སེམས་སྤངས་ཀྱི་རེ་ཡིན་ཀྱང་བྱས་ཏེ་དོ་སྒྲུང་སྤྱི་  
 ཅམ་ཡང་མ་བྱས་མོད། ཅུང་ཡུན་རིང་ཅམ་འགོར་རྗེས་ད་དུང་  
 གྲགས་འགྲལ་ཅི་ཡང་མེད་པར་བསྐད་ཅ་ན། མཁུ་ཉིང་གི་སྤྱི་  
 པ་ཞིག་གིས་མོས་སེམས་ཀྱི་ནམ་མཁུ་ཁེངས་ནས་འོངས་པས་  
 འཛིགས་དངངས་དང་བཅས་ “དོན་ཁོ”ཞེས་ཁོའི་མགོ་བོ་  
 ཡར་འགྲོག་བཞིན་ཐངས་འགར་བོས་པ་ན། ཁོས་ཨ་ལན་ཞིག་  
 རྟེན་རྒྱ་ཡར་ཞོག་ ལུས་ཀྱི་གཏོང་ཀྱང་ཉམས་འདུག་པའི་སྒྲུང་  
 པ་ཞིག་སྤྱེས་པས། མོ་སྒྲོ་བྱར་དུ་ཁྱེད་ཤོར། སྤྱེས་དེར་ད་  
 གཟོད་དོན་ཁོ་འཕག་ཐངས་གཅིག་གིས་མོས་སྤྱེ་ལ་འཐམ་ནས་  
 མོའི་ཁ་ཕྱེ་ཆང་མ་རྩ་མ་རྩ་བྱ་བྱས་པས། མོའི་ལག་པ་བྱང་གིས་  
 ཀྱང་དོན་ཁོའི་ཀྱེད་པ་ནས་སྤུ་ཞོར་དུ་མཆམས་རེར་བྱགས་མེད་  
 པའི་ག་གུ་ཐངས་རེ་བརྒྱབ། ཁོ་གཉིས་རམ་སེམས་ཀྱི་མཆུ་  
 དག་སྒྲོར་ཆུ་ལ་ལ་བཞུས་ན་ཉིན་ཞག་བཅོ་བརྒྱད་ལ་ཁ་ཟས་མ་  
 རེག་པའི་སྤྱང་ལྟོགས་གཉིས་ཀྱིས་གཏོག་ཅིག་འཕྲོག་རེས་བྱེད་  
 པ་དང་མཆུངས། ག་ལེར་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱེ་ནང་ནས་ཀྱང་རང་  
 དབང་ལ་མི་ཡོང་བའི་སྤྱང་སྒྲོམ་སྤྱི་གཉིས་རེ་གསལ་ནས་རེ་  
 གསལ་དུ་གྱུར་ཅིང་། མཆུ་སྒྲོམ་བྱུང་གི་འཛིང་རེས་ཡུན་རིང་  
 པའི་རྒྱན་གྱིས་ལུས་ཀྱི་གཞུང་ནས་མ་ཕྱོག་པར་མཐའ་མར་ཉལ་  
 ཁྱོའི་སྤྱང་དུ་འབྱེལ་སོང་། འབྱེལ་ནས་ཀྱང་དར་བའི་ཡང་ཅེར་  
 སྤྱེབས་པའི་བྱན་པའི་ཀ་ཆེན་དེ་བདེ་ལེགས་ངང་གསར་བར་  
 བཞད་པའི་མེ་ཏོག་བཟོད་ལམ་དུ་ཞུགས་ཏེ། བསྐྱོད་པ་ཡང་བའི་  
 སྒྲོན་པ་ཕྱེན་དུ་བསྐྱུན་པ་དང་བསྐྱུན་ནས་མོའི་ཁ་སྤྱི་གཉིས་ཆ་ནས་  
 བྱང་ཆུ་ལ་དུ་གི་རྒྱ་ཆོར་རྒྱ་མེད་པའི་ལམ་ལོ་ལེ་ཅི་དང་ཅི་ཡང་འབྱེན་  
 པར་བྱེད་ལ། རེམ་གྱིས་ “ཨོ་ དོན་འབྱུང་དགོངས་དག ངས་

ཉ་ཉུང་མང་བསྐྱེས་བྱས་ཏེ་ཏོག་བཟད་ཀྱི་ཁ་ཕྱེ་འོང་ཐལ”ཞེས་སྒྲོ་  
 བཟང་གིས་དེའི་སྒྲོར་བཟད་མཆམས་བཞག་པས། ངའི་སེམས་  
 སྤྱད་ནི་ཏོག་བཟད་ཅིག་ག་ལ་ཡིན་ཏེ། འདི་དག་ཆང་མ་ཏོག་བཟད་  
 ཡིན་ན་ནི་བཀའ་བསྐྱུན་འགྱུར་ཀྱང་ཏོག་བཟད་དུ་གྱུར་བ་མ་ཡིན་  
 མམ། དེ་མ་ཟད་དགོ་ཆོས་ཀྱི་<<འདོད་པའི་བསྐྱུན་བཅོས།>>  
 ཀྱང་ཏོག་བཟད་དུ་བཅི་དགོས་པ་ཨེ་ཡིན། ད་དུང་བོད་ཀྱི་ནམ་  
 ཐར་ཆེན་མོ་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་དུ་འང་པོ་མོའི་བཅེ་དུང་མ་འདྲེས་པ་  
 གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་ཆང་མ་འཁོར་བའི་རང་བཞིན་དང་ཆོས་  
 ཉིད་ལ་འགལ་མེད་པས་གནས་ལུགས་དང་དོན་དངོས་བྱང་བོར་  
 བཅོད་པ་དེ་ཏོག་བཟད་ཅིག་ག་ལ་ཡིན། དེ་ཏོག་བཟད་ཡིན་པར་  
 བསམ་པ་དེ་ནི་ཁྱོད་ལ་སྤྱི་ལྟོ་ཀྱི་ཁྱ་བསྐྱེད་པའི་བཅོན་འཇུ་ལ་  
 ཐེབས་པ་རེད་སྟམ་བྱུང་། མཆམས་དེར་ཐོན་པ་ན་སྒྲོ་བཟང་གིས་  
 ཀྱང་རྒྱ་ཁོལ་འཐུང་རྒྱ་མང་བྱགས་པ་ལོས་ཡིན། སྤྱང་ཆའི་མཇུག་  
 ཀྱང་གཅོང་མ་ཞིག་མ་བསྐྱས་པར་གསང་སྤྱོད་ལ་རྒྱགས། འདི་  
 རིང་ནངས་ཞོགས་པར་ཁ་བད་མགོ་བརྒྱམས་པ་ནས་ཁོགས་སྤྱོད་  
 ལ་འགྲོ་ཐངས་གཉིས་པ་རེད།

བཅུ་གཅིག

ཕྱི་ཉིན་ཞོགས་པའི་སྤྱི་འདུལ་བཏང་བ་དང་དུས་མཉམ་  
 ལ་སར་འགྲོ་བའི་སྤྱི་སྤྱོད་སྤངས་འཁོར་ནང་བསྐད་དེ་བསྐྱོད་པ་  
 མ། དབང་སྤྱོད་ཀྱི་མཁུ་ཉིང་མཐའ་ནས་འོད་སྤྱང་ཅན་དེས་འོད་  
 སྤྱང་གི་ལ་བ་ལུད་དེ་སྤྱི་མོར་གནས་པ་ནི་ཟི་ལིང་མགྲོན་ཁང་  
 ནས་དམར་ཀྱང་ཀྱང་གིས་གི་བརྒྱ་བྱེད་མཁུ་ཉིང་དོན་ཁོ་དང་འདྲ་  
 བར་བྱོད་ཐིགས་དང་གྲགས་འགྲལ་ཅི་ཡང་མེད་ལ། ས་གཞིའི་  
 ཁྱོན་ཡོངས་ནི་སེར་པོ་གསེར་གྱི་མདོག་ལྗར་གྱུར་བས་ཆོར་སྤྱང་  
 རྒྱུ་པོ་འགས་དབང་བསྐྱུར་འོག་དུ་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྤྱང་དེ་འང་  
 འབྱམས་པོར་གྱུར་ཅིང་། བྱང་གར་གྱི་གནམ་ས་གཉིས་ཀྱི་འདྲེས་  
 མཆམས་སྤྱི་གད་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་བྱ་ཆོགས་ཤིག་ནག་རིག་རིག་  
 འཕྱར་ནས་འགྲོ་བ་དེ་མཐོང་བས་དོན་ཁོས་སེམས་སྤྱི་རང་དབང་  
 མེད་པར་སྒྲོ་བ་ཞིག་འཕྱར་འོངས། འོ་ས་དེ་ནི་གཞན་ཞིག་མ་  
 ཡིན་ཏེ། ལོ་རྒྱས་ཀྱི་སྤྱི་པ་སྤྱིད་གསུམ་གྱི་ཅེ་ན་གྲགས་ཤིང་

མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཕྱི་རྒྱུ་མཁའ་ལ་འཕྲོ་བའི་པོད་བྱང་  
ཀྱུང་གི་མཆོ་ཆེན་དང་པོ་ཁྱི་ཤོར་ཀྱུ་ལ་མི་རེད། གནམ་སྒྲིན་པོ་  
ས་ཡི་ཁྱིན་དུ་ལྷུང་བ་ལྟ་བུའི་དྲངས་གསལ་གྱི་མཆོ་ཆེན་དེའི་ཉེ་  
འཁྲིལ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས། པོད་མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་མཆོ་  
ཁན་བརྒྱུད་སྤྱད་འཆལ་བ་དང་། ཉ་ལ་སྒྲིན་པ་གཏོང་བ། མཆོ་  
མཐའི་རྒྱལ་པོ་ཕྱི་མཛེས་གཉེར་ཁྱིད་ན་རང་དབང་གི་ཕྱི་དང་  
འཛིན་པོ་ལ་བསྐྱོད་མཐོང་བས། དོན་ཁོས་མཁྱིན་པ་བརྒྱུད་སྤྱད་  
བཞིན་ལག་པ་སྒྲེའུ་ཁྲུང་གི་ཕྱི་ལ་བསྐྱོད་ས་ཏེ་ལག་གཡུག་ཡང་  
ཡང་བྱས། གཡང་སྒྲིན་གྱིས་ཀྱང་མེར་སྐྱུ་ཅི་ཡང་མེད་པར་འབྱེ་  
མར་མེར་པོ་དང་སྤྱང་དཀར་ཅུ་མ་པས་སྐྱུས་བའི་མར་ཅུ་མ་དེ་  
མཆོ་ནང་དུ་འཕངས་བྱུང་བཅུ་། དེ་བས་ཀྱང་མཐའ་ཡས་ལ་ལྷ་  
མེད་པའི་མཆོ་འགྲམ་གྱི་ཁྱིད་སྒྲིམ་ལྟ་བུ་མེད་དུ་དཀར་ནག་ཁྲ་  
གསུམ་གྱི་ཕྱགས་རིགས་བྱང་གི་མི་ལངས་བཞིག་ཁྲ་ཆེལ་ལེར་  
བཞད་པའི་མེ་ཏོག་གི་ཁྱིད་ན་ཐ་ར་ཐོ་རེའི་ངང་གཟན་ལ་བཀྲམས་  
འདུག་པ་མཐོང་བས། དོན་ཁོས་ཁ་ནས་རང་དབང་མེད་པར་  
སྒྲིན་ངག་གི་རྒྱུ་འདོན་ཞིག་གི་ཕྱི་དགོས་བསམ་ཡང་། གཅིག་  
ན་ཁོ་ནི་སྒྲིན་ངག་མང་པོ་བསྐྱགས་ཏེ་ཁྱིད་ཆོར་གྱི་ཁྲིང་ཁམས་  
བསྐྱོད་ས་མཁན་ཞིག་ལས། སྐྱ་གྲུ་ལག་ཏུ་བཟུང་སྟེ་སྐྱ་ཅུ་ལ་གྱི་  
དོ་རར་འགྲུམས་མཁན་ཞིག་གཏན་ནས་མིན་སྐབས་“ལྟ་ཐང་  
ལ་ལྟ་ཐང་། ཁྱོད་ལྷག་ལ་ཁྱོད་ལྷག་”ཞེས་ཁ་ནས་ལན་འགར་  
བསྐྱོས་བ་ལས་ཆོག་གཞན་པ་གང་ཡང་མེད་ཏེ་གཤམ་ཐོགས་ནས་  
བསྐྱོད་དེ་ཕྱིར་མ་ཐོན།

རིམ་བཞིན་པོད་ས་བཀལ་དེ་རྒྱུ་ཁྱིད་ཁྱིད་ཀྱང་མི་ཞེས་  
བའི་ས་རུ་སྐྱེད་སྤྱོད་ཁྱིད་ཁྱིད་དེའི་ནང་དུ་ཐོན་ལ་ཉེ་དུས་རྒྱུད་སྤྱད་  
འཁོར་ལ་འགྲུམ་སྒྲིན་ཤོར་བས། དེ་བཟོ་རག་བར་དུ་འགྲུལ་མི་  
ཆང་མ་ན་འགྲུམ་གྱི་ཁྱིད་ལྷག་དག་ལ་ཁ་འཐོར་ངང་ལྟོད་མོ་བཏུ་  
བར་ཕྱིན་པོ་ཁོ་གཉིས་ཀྱང་གཡོན་ཕྱོགས་ན་བཟོ་གྲུ་ཆེན་པོ་ཞིག་  
ཡོད་པ་དེའི་སྒོ་འགྲམ་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་སྐབས། བཟོ་གྲུ་དེའི་སྒོ་  
རའི་ནང་ནས་ཉེའི་འཆོར་སྐྱད་ཅིག་ལྟར་ལྟར་སྒྲིགས་པ་ན་

རང་དབང་མེད་པར་དྲུང་ས་བ་ཞིག་གིས་དྲངས་ནས་འགྲོ་  
བས།གཡང་སྒྲིན་ཁྱིད་དེ་བཟོ་གྲུ་དེའི་ནང་དུ་ཕྱིན་པ་ན། ཀྱི་ཀྱི།  
དེ་ནི་འཛིག་ཏེན་གཞན་ཞིག་སྟེ་མི་ཡུལ་གྱི་དཔྱལ་ཁམས་དང་།  
གནམ་འོག་གི་སྒྲིན་ཡུལ། འཛིག་ཏེན་གྱི་བཤམ་ར་ཆེན་པོ་ཞིག་  
རེད་ལགས། ར་སྒྲིན་ཆེན་པོ་དེའི་ཕྱོགས་གསུམ་ན་ཏུ་བྱུང་  
ནོར་བྱ། ལྷག་ཁྱི་བཅས་སྒྲིན་སྒྲིན་དུ་ཕྱེ་སྟེ་བཀག་འདུག་ལ།  
ད་དྲུང་ཐོག་ཁེབས་ཅན་གྱི་ཁང་པ་ཞིག་གི་ནང་དུ་རི་དྲགས་དགོ་  
བ་དང་ཤ་བ། མོ་སྒྲ་ཁ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་བརྒྱུག་འདུག་ཟེར། དེ་  
ལས་ཀྱང་འཛིགས་སུ་རུང་ལ་སྒྱིག་ཡང་བཞིག་ནི། འཕུལ་ཆས་  
སྒྲིལ་གས་རང་འགྲུལ་གྱིས་འཁོར་འགྲུལ་དང་འགྲོ་སྐྱོད་ཕྱི་དང་པ་  
ལ་བསྒྲིན་ནས། བར་སྐྱང་དུ་ནོར་ལྷག་གསོན་པོ་དག་གི་སྐྱུད་  
པའི་ནང་ལ་ཕྱགས་ཀྱི་ཤ་གཟུངས་རེ་བརྒྱབ་སྟེ། མགོ་བོ་ཐུར་  
དུ་བསྒྲིན་ནས་འཕག་འཆག་ཕྱི་དེ་ཁྱོད་སྐྱང་ངན་འབྱེན་ཁིང་།  
ཟུངས་ཁྲག་དམར་ཆེལ་ལེར་བཞུར་གྱིན་པར་བསྐྱོད་པ་ན་གཤིན་  
རྒྱུ་ལས་མཁན་དག་གི་ལག་ལ་གྱི་རིང་ཟོར་དེའི་བས་འདུག་པ་རེ་  
བཟུང་སྟེ། སྒྲིལ་གས་སྐྱོད་དུ་ལན་རེར་གཞུས་པ་ན་འཕག་འཆག་  
ངར་མ་ཞིག་རྒྱག་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཁྲག་ནི་ཀ་ལ་ལས་ཁུ་འོང་  
བ་ལྟར་ཤིག་ཤིག་ཏུ་འབབ་པས། དུམས་བཅའི་བདག་ཉིད་དང་  
ལྟན་པ་ཞིག་གིས་ལྟ་བར་བཟོད་པའི་གནས་ཤིག་ཡེ་ནས་མིན།  
ཡིན་ནའང་ཁ་ནས་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་  
པའི་ལས་མཁན་དག་གིས་ལ་སྐྱོད་མ་མཁུར་བསྐྱོད་ཏེ་གྲུག་གིས་  
ཤིགས་ཀྱིས་གཞུ་ཚུལ་དེ་མཐོང་ན་ནི། ཁྱིད་ཅག་ནི་ངའི་ལ་མ་  
དང་བུ་ཕྱག་གསོད་པའི་དགྲ་བོ་ཤ་པ་དེ་ཡིན་པས་ཁྱིད་མི་གསོད་  
ལ་སྐྱོད་སྐྱོད་སྐྱོད་པ་དང་འདྲ། དེ་ལས་ཀྱང་བུ་བཞིག་ནི་དེ་ནུམས་  
ཀྱི་གསོད་ཚུལ་ཏེ། ཀྱང་ལག་བཞི་བོ་ ཕྱོགས་གཅིག་ཏུ་རྒྱུ་  
རྒྱུ་དེའི་བར་ལ་ཕྱགས་ཀྱི་ཤ་གཟུངས་ཤིག་བརྒྱབས་ཏེ་ཁ་  
གནམ་ལ་བསྒྲིན་ནས་རང་འགྲུལ་འཕུལ་ཆས་ཀྱིས་པར་བསྐྱལ་  
བར་ནང་དུ་སྒྲིག་སྐྱོད་བརྒྱུགས་པའི་ཕྱགས་ཀྱི་ལ་ལོང་ཅན་གཉིས་  
ཉེའི་ལ་མཁུ་དང་མ་མཁུ་རེ་རེར་བསྐྱོན་རྒྱུ་ལ་པར་བསྐྱལ་གྱི་  
སྒྲིག་སྐྱོད་ཐོངས་གཅིག་མཁན་པ་ན། སུར་སྐྱ་དང་བཅས་ག་

ལེར་ཡ་མགལ་དང་མ་མགལ་སོསོར་ཕྱལ་ཏེ་ཁ་ཆེན་པོ་གདངས་  
 སུ་བཅུག་ཤིང་། རྒྱུ་ཁོ་ལ་ལྷགས་ཅེ་ལུ་གང་རེ་གང་རེ་བྱས་ཏེ་རྒྱངས་  
 པ་ཐོལ་ལེ་བར་ཉི་ཤ་ནང་དུ་སྒྲུགས་པ་ན། ཉར་ཤུགས་ཅི་འདྲ་  
 ཞིག་ཡོད་ཀྱང་འཕགས་རྩེད་པའི་རྒྱས་པ་རུང་ཟད་ཀྱང་མི་འདུག་  
 ལ། ང་མ་ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་སྤྱར་བར་གཡུག་ཚུ་ལ་བཟུས་  
 ན་སྤྱག་བསྐལ་མི་བཟད་པ་ཞིག་སྤྱང་བཞིན་ཡོད་པ་དོགས་ཐུབ།  
 བོད་ལུ་གྱོན་པའི་དོན་ཁོ་དང་གཡང་སྤྱོན་གཉིས་མཐོང་མ་ཐག་  
 ར་སྒྲོར་ནང་གི་ཉ་ཆང་མས་སྒྲ་ཕུ་འདེབས་བཞིན་འཆོར་སྤྱང་  
 སྤྱོགས་ལ། ཁོར་ཆང་མས་ས་ལ་སྤྱུ་མ་གྱིན་དུར་རྒྱངས་བྱས།  
 ལུག་ཆང་མས་ཀྱང་འབའ་རྒྱར་བྱས་བྱུང་ལ་གཟེ་མ་ར་མགོ་འཐེན་  
 པའི་ལྷགས་བྱའི་བར་གསེང་ནས་ལུག་གཅིག་ཤོར་ནས་ཡོང་སྟེ་  
 གཡང་སྤྱོན་ལ་མགོ་བོ་གདུགས་བཞིན་ཡང་ཡང་འབའ་ཚུ་ལ་  
 བཟུས་ན། བོད་ལུ་གྱོན་པའི་མི་ཞིག་ཡིན་ཆོ། རྒྱུ་ན་སྤྱིང་  
 རྩེད་ས་བོན་དང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་པེས་པས། ཆོ་སྤྱོག་གི་རྒྱ་བ་  
 འགགས་ལ་ཉེ་བའི་ཉམ་རྒྱུང་ངའི་སྤྱོག་དབང་ལ་མགོ་ན་སྤྱོབ་ཅིག་  
 གནོངས་དང་ཞེས་ཞུ་བ་བྱེད་པ་དང་ཀྱན་ནས་མཆུངས། དུར་  
 འབའ་འཆོར་གསུམ་བྱེད་པའི་ཕུགས་རིགས་མཐའ་དག་གི་མིག་  
 ཟུང་ཁོ་གཉིས་ཀྱི་ཕྱོགས་སུ་ཅེར་བའི་ངང་ཚུ་ལ་ལ་བཟུས་ན་ནི།  
 དཔུལ་བའི་གཏིང་དོར་རྒྱུང་སྟེ་སྤྱག་བསྐལ་མི་བཟད་པ་སྤྱང་བཞིན་  
 པའི་སེམས་ཅན་ཁྱེད་ཞིག་གི་གཡ་དུ་འཕགས་མཆོག་སྤྱན་རས་  
 གཟིགས་སྤྱ་དངོས་སུ་བྱོན་པ་དང་མཆུངས་ལ། དོན་ཁོས་འདི་  
 དག་རེ་རེ་བཞིན་མིག་གིས་མཐོང་ཞིང་སེམས་ཀྱིས་དོགས་པས་  
 རྒྱུང་ཅའང་རྒྱན་ལྷན་མ་ཡིན་པར་གྱུར་ཏེ་སྤྱང་ཆེན་པོས་ཆིག་ལལ་  
 བརྒྱབ་ཏེ་གྱོད། བདག་གི་ལྟ་ཆོགས་ལ། དཀར་ངོགས་ཀྱི་འཛིག་  
 རྟེན་འདི་ནའང་དཔུལ་བ་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ཁྱེད་ཀྱིས་མཐོང་ལོས་  
 ཡོད། ཁྱེད་ལ་ལེ་ཤེས་ཀྱི་སྤྱན་ལྷན་ཞིང་རྣམ་མཁྱེན་ལ་དབང་  
 འབྱུར་བས་ཐུགས་བརྩེ་བའི་སྟི་རྩེ་ཞིག་མངའ་ན་འདི་ལྟ་བུའི་ཉམ་  
 ཐག་གི་སེམས་ཅན་འདི་རིགས་ཉིད་ཀྱི་སྤྱོབ་བྱ་མིན་ན་གང་། ལྟ་  
 ཆོགས་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་གཟིགས་བཞིན་དང་དགོངས་བཞིན་དུ་  
 མི་སྤྱོབ་ན་ནི་ཁྱེད་རྣམས་འཛིག་རྟེན་གྱི་མཆོད་གནས་སུ་ཅི་ལ་

འཛིན། ཁྱེད་ལ་ཕྱོགས་རིས་ཡོད་པའང་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད་ལ། ཁྱེད་  
 ལ་རྒྱས་པའང་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད། འོ་ན་ཅི། ཁྱེད་ཅག་གིས་བོད་མི་  
 དག་ཁོ་ནར་བཤུ་གཞིག་དང་བསྟེན་བཀྱར་འབའ་ཞིག་བྱེད་དུ་  
 འདུག་རྒྱུ་ལས་ཕྱོགས་གཞན་ལ་བསྒྲོར་ན་རྒྱས་པ་རུང་ཟད་ཀྱང་  
 མེད་ནོ་ཅི། མའོ་ཀུའུ་ཞིས་རང་ཁྱིམ་ལ་རོ་ཡི་རི་རབ་བཅེགས་  
 བེང་ཁྲག་གི་སྤྱོད་ཆེན་ཡབ་དུས་ཀྱང་ཁྱེད་རྣམས་གཏན་ནས་  
 མཐོང་རྒྱུ་མི་འདུག་ལ། འདི་ནི་ཆོ་སྤྱོན་བསགས་པའི་རྣམ་སྤྱོན་  
 ཡིན་ཟེར་ན། འཛིག་རྟེན་འཁོར་བའི་ནང་ན་ཆོ་སྤྱོན་རྣམ་སྤྱོན་  
 མ་བསགས་མཁན་སུ་ཡོད། དག་པའི་སྤྱོས་བྱ་ལ་ཁྱེད་རང་མི་  
 མཁོ་ཞིང་། མ་དག་པའི་སེམས་ཅན་ཁྱེད་ལའང་མི་མཁོ་བ་ཨེ་  
 རེད། ཁྱེད་ཅག་ལ་དཔུལ་བའི་འཕྲང་སྤྱོར་སྤྱོབས་པའི་སེམས་  
 ཅན་འདི་དག་ལས་གཅིག་ཅུ་སྤྱོབ་པའི་རྒྱས་མཐུའང་མེད་ན།  
 ངས་དེ་རིང་ཁྱེད་རྣམས་རྒྱས་མེད་ཡིན་པ་བདེན་དཔང་བྱེད་ཆེད་  
 ལུག་གཅིག་གི་སྤྱོག་སྤྱོབ་ཀྱི་ཡིན་ཞེས་གཡར་དམ་གོར་མ་དོ་  
 འདྲ་བཞིག་བཅོས། དེའི་ཆོར་སེམས་ཁོ་ཐག་ཆད་དེ་ཁ་རོག་  
 འཆི་རྒྱར་སྤྱག་པའི་ཕུགས་རིགས་འདི་དག་གིས་དོན་ཁོ་དང་  
 གཡང་སྤྱོན་གཉིས་མཐོང་སྟེ་གནམ་ས་དུ་ལས་པའི་རྣམ་འགྱུར་  
 ཞིག་བཟུན་པ་དེར། གྲི་ཐོགས་གན་པ་རྣམས་ཀྱང་དང་སངས་  
 པར་གྱུར་ཏེ་མིག་རིག་རིག་གིས་ལྟ་མོ་ལྟ་བཞིན་དུ་ཁ་སྤྱག་སྤྱག་  
 ངང་ལམ་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱིན་འདུག ལུག་གཅིག་ཤོར་སྤང་བའི་མཐོང་  
 འཕྲལ་ཁོ་ཆོས་གས་ཀྱི་མི་ཞིག་ཚུར་རྒྱགས་འོངས་སྟེ་ཁོ་གཉིས་  
 ཀྱི་མདུན་ལ་ཐོན། མི་དེ་ནི་གཟུགས་པོ་བྱུང་བྱུང་ཞིང་རྒྱགས་  
 ལ་རས་རྒྱང་གི་ལྟ་མོ་དཀར་དཀར་གསར་པ་ཞིག་གྱོན་འདུག་  
 པ་དེའི་མདུན་ངོས་སུ་ཁྲག་ལྟ་སྤྱོད་པོ་ལྟ་པོ་འབྱུར་འདུག་ཅིང་།  
 གདོང་པ་ཆེ་ཞིང་སྒྲ་ལེབ་པའི་ཁར། གདོང་ཁྲག་ན་མ་ཤུ་ཞིག་  
 གསེག་ནས་ཡོད་པ་དེ་སྤྱིང་གངས་དང་ཕན་ཚུན་སྤྱོར་རྟེན་གས་  
 གཡོན་དོ་ཞིག་གི་ཚུ་ལ་དུ་གྲུབ་འདུག་ལ། ལྟ་ཁྲུང་གཡལས་པའི་  
 འགྲམ་དུ་མེ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ནི་མགོའི་ལྟ་མོའི་སྤྱོད་དུ་  
 འབྱུར་བའི་ཁྲག་ལྟ་སྤྱོད་པོ་ཞིག་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱང་  
 རེད། རྒྱ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ལ་གཉེར་མ་གཉིས་ཅིག་ཅིག་བསྟོན་འདུག་

# ◈ གང་གྲི་བཞད་སྒྲ།

པ་མ་ཟད། མྱོད་ཁོག་ཐུར་དུ་ལྷག་འདུག་པ་དེའི་ཐོག་ལ་པར་  
 ཁེབས་སྒྲིན་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་ཡོད་པ་དེ་ཁྲག་གིས་དམར་པོར་བསྒྱུར་  
 འདུག མིག་རྫོག་གིས་ཀྱང་དམར་ལོག་གེར་ཕྱི་ལ་འབུར་ཚུགས་  
 ལུ་ཐོན་ལ་ཁོ་ཡར་ཚུར་སོང་བ་དང་བརྒྱན་ནས་གསུང་འགས་ཀྱང་  
 ཁོའི་རྗེས་བསྟེགས་བཞིན་འདུག་པས་ཁྱོད་ནི་སྤྲིག་པའི་ཡང་ཅེར་  
 བུད་དེ་དམུལ་ཁམས་ལ་ཐུར་དུ་ཚུགས་པའི་སྤྲིག་ཆེན་ཞིག་མིན་  
 ན་ཅི་ཡིན་སྟེ་མ་པའི་སྤང་བ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྟེར་བར་བྱེད།  
 བན་པ་དེས་པོད་སྐད་ཏུ་མ་ཉིག་ཅིག་བཤད་ཤེས་པར་བརྟུན་ན་  
 ཁོ་ནི་རྒྱན་པར་འབྲོག་ཕྱོགས་ལ་སོང་ནས་འབྲོག་མི་ཆོའི་མགོ་  
 རུང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་ཐུབ། དེས་གདོང་ལ་ཁྱད་གསོད་  
 གྱི་ཉམས་ཤིག་ཤར་ཏེ་གད་མོ་དང་བཅས་“ ལྷག་ཏིས་ཆོག་  
 ས་ཆ་རེད་པ། ཆོ་ཏིག་ཨ་པ་རེད་པ” (ལྷག་འདི་ཁྱོད་ཀྱི་  
 ས་ལྷལ་ནས་ཨེ་རེད་ཏེ། ཁྱོད་རང་འདྲིའི་བདག་པོ་ཨོ་ཡིན།) ཞེས་  
 དྲིས་པས་དོན་ཁོས་མིན་པའི་བདེ་ལ་མགོ་བོ་ཡར་གཡུག་ཚུར་གཡུག་  
 ལན་འགར་བྱས་རྗེས། ཡང་བསྒྱུར་ཞིབ་འདང་ཞིག་བརྒྱབ་ནས་  
 ཁས་སྒྲངས་པའི་གཡུར་དམར་འཁྱུག་པར་བྱེད་ཆེད་“ཨོ་རེད་རེད།  
 ལྷག་འདི་ངས་ཡར་སྒྲོར་ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཁྱེན་  
 ”ཞེས་གསོལ་བ་འདེབས་བཞིན་འདུག ངས་ཅི་ཡིན་ཆ་  
 མ་འཆལ་བར་ཁོ་ཆོར་སྐད་ཆ་དྲིས་པར། རྟེན་ཕྱག་ན་  
 མདུད་མང་པོ་ཡོད་ལ་ལག་དུ་མ་ཆི་འཁོར་ལོ་ཐོགས་པའི་  
 ནན་པོ་བགྲེས་སོང་ཞིག་གིས་“རྒྱ་མཚན་དང་ནག་ཉེས་ག་  
 གེ་ཡང་མི་བཤད་པར་བྱེད་ཀྱི་ཕུ་པོ་བཟུང་ནས་འཁྱེད་ཐལ།  
 བུ་ཆུང་། དང་ཆོས་ཁག་པོ་ཡིན་ས་རེད་”ཞེས་བཤད།  
 རྟེན་ཆ་དེ་ཐོས་མ་ཐག་ང་བྲེལ་འཛུབ་ངང་ནང་དུ་ཚུགས་  
 སོང་ཏེ་བརྟུན་པ་ན། ཅ་ལག་མང་པོ་ཞིག་བཅག་འདུག་  
 ལ་ཅོག་ཅེ་ཁ་ཤས་ཤིག་རྫོག་འདུག་པ་མ་ཟད། གཡང་སྒྲིན་  
 དན་པ་འཐོར་ཏེ་མལ་ཁྱིའི་སྤང་ལ་བསྟུན་ལ་འདུག་  
 ཅིང་། ཆོ་རིང་ཐར་ནི་སྤྲིས་གཉོར་ནའང་མཚམས་  
 འཛིག་མེད་པར་དུ་བཞིན་འདུག “ཡ་དོན་གྲུབ། ཁྱོད་  
 གྱིས་རུང་ཅམ་སྒྱག་དང་ང་ཕྱིར་ཡོང་དེས་ཡིན།” རྟེན་ག་

པ་པོ་ལགས། མཚམས་འདིར་སྒྲོ་བཟང་ཕྱོགས་པོ་ཞིག་གིས་སྐད་  
 བཏང་སྟེ་ཕྱི་ལ་ཕྱིན་སོང་བས། ངས་ཀྱང་འབྲེ་མཚམས་མི་འཛིག་  
 ག་མེད་བྱུང་། ཁོ་རང་ཕྱིར་ཐོན་པའི་དུས་དེར་ང་ཆོས་ན་བགཏང་  
 ནས་ལུ་མཐུད་དུ་ཉན་ཆོག།

( ཁོག་ངོས་བརྒྱབ་པའི་འབྲོས། )  
 སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ཡག་པོ་ཇི་ཅམ་བྱས་ཀྱང་རྟུག་སྒྲོ་མེད་ན་  
 ལས་ཀ་ལག་པོ་ཞིག་རགས་མི་སྤྲོད་ལ་ད་ལྟའི་སྤྱི་ཆོགས་འདྲིའི་  
 ནང་དགོས་རྒྱ་དཔལ་འབྱོར་རེད། དཔལ་འབྱོར་ནི་རང་དབང་  
 འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན།”ཟེར། ཀྱན་ལེགས་ཀྱིས་ཉི་མ་མང་པོར་  
 བསམ་སྒྲོ་བཏང་ནས་མཐར་གྲོགས་པོ་བརྟན་འཛིན་གྱི་ལབ་པ་  
 གཞིར་བཞག་ལག་ལེན་བརྟུན། སྒྲོ་བ་དུས་གཉིས་པའི་གྲང་  
 གསང་སྐབས་དབྱེན་ཇིའི་བུ་མོ་དེ་རྒྱ་གར་ལ་སྤེབས་ནས་ཀྱན་  
 ལེགས་ཀྱི་ནང་ལ་ཡུན་རིང་བསྐྱད། ཨ་མར་དབྱེན་ཇི་དེ་ཁོ་རང་  
 གི་སྤྱིན་བདག་ཡིན་ཟེར། དེར་བཞུགས་སྤྱིན་བདག་གི་དེ་རིང་ཁོ་  
 རང་གྲང་གསང་ལ་འཁྱེད་རྒྱ་ཡིན་པ་གཞིར་བཞག་ནས་ཨ་མར་  
 ཆོག་མཚན་ཁྱུས་པས་ཨ་མས་དགའ་སྤྱིའི་ངང་ཀྱན་ལེགས་དང་  
 ཁོ་མོ་སྤྱེལ་བར་བྱིན།  
 རྒྱ་བགཅིག་རྟུག་འདས་ཀྱང་ཀྱན་ལེགས་ཀྱི་སྒྲོར་གང་  
 ཡང་ཐོས་རྒྱ་མེད། ཉིན་ཞིག་ཨ་མར་ཁ་པར་ཞིག་སྤེབས་“ཨ་  
 མ་ངས་འགྲིག་མ་སོང་། ཨ་མ་ལགས་” བྱུ་ཨ་མར་ཤོད་དང་  
 ། ག་རེ་བྱས་སོང་ངམ། བྱས་“ངས་དབྱེན་ཇི་དེ་དང་ཆང་  
 ས་རྒྱབ་ནས་འགྲིག་མ་སོང་། ” “ག་རེ་ཆང་ས།” “ཁྱོད་  
 རང་གི་སྤྱིན་བདག་” ཀྱན་ལེགས་ཀྱིས་གནས་རྒྱུ་མཆང་མ་ཞིབ་  
 གསལ་ངང་བཤད་ནས་དབྱེན་དུ་བྱིན་“ཨ་མ་ལགས། ང་ཁྱོད་  
 རང་ཞེ་དག་དན་”དེ་ན་ཁ་པར་ཆད། དེ་ནས་བཟུང་མ་བུ་  
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་འབྲེལ་བ་ཏུ་ལམ་མ་བུང་། ད་ལྟ་ཀྱན་ལེགས་  
 ཀྱི་གནས་རྒྱུ་གང་འདྲ་ཡོད་མེད་བརྟན་འཛིན་གྱིས་ཀྱང་གོ་ཐོས་  
 མེད་པར་གྱུར།

# ང་དང་མཚན་མཁའ་ཤེས་ཀྱི་གྲུ་ལྷན་པོ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) ལྷན་ཁྲིམས་པོ།

ང་རང་བཙོན་ཁང་ཁྲུང་དུ་དེའི་གྲུ་ལྷན་པོ་ལ་བསྐྱེད་ནས་། མེ་ཁོག་མེས་མེ་ལོན། རྟོ་ཁོག་ཁྲུས་མེ་ལོན། ཟེར་བའི་གཏམ་དཔེ་དེ་ཁ་ནས་དབང་མེད་དུ་ཤོར་བ་དང་། འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུད་འབྲུང་འགྱུར་གྱི་ལོ་རྒྱུད་ལྷན་པོ་རིང་པོ་བཙོན་ཁང་དང་འགྲོགས་ནས་ཇི་ལྟར་སྤྲོད་སྐྱེད་པའི་ཆོར་བ་འདྲ་མེན་གྱིས་དབང་མེད་དུ་དངངས་སྤར་ཡང་ཤོར་བུང་།

ཉེན་གཉིས་སྤོན་གྱི་ཞོགས་པ་ང་རང་དུ་བ་རྒྱུ་ཅིག་ལ་མེ་སྤར་ནས་ཤུགས་ཀྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་ཆབས་ཅིག་ཆོ་སྤོན་གྱི་ཡང་བའི་འདས་ཀྱི་ཉེན་དེར་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་བཞིན་པའི་སྐབས་ཀྱི་བུར་དུ། “ཏག་ཏག” སྒྲོ་བརྒྱུད་བའི་སྒྲོ་དང་བཅས་དམག་ལུ་དཀྱིས་མ་གྲོན་པའི་ཤོད་རིགས་ཉེན་རྟོག་པ་གསུམ་པའི་ཁང་པའི་ནང་གཅིག་མཇུག་གཉིས་མཐུད་ཀྱིས་འཇུག་ཡོང་སྟེ། “འགྲོ་། ང་ཆོ་མཉམ་དུ་བྲིམས་ཁང་དུ་འགྲོ། ཁྱོད་ཀྱི་གྲོགས་པོས་ཁྱོད་རང་དཔང་པོ་ཡིན་ཟེར།” “ཉེན་རྟོག་པ་ལགས། གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་འདུག་ངའི་གྲོགས་པོ་ཉེན་ཁ་ལས་ཐར་རམ་།”

“ཕུན་སྡམ། ང་ཆོ་ཉེན་རྟོག་པ་དཀྱིས་མ་རེད། གང་ཡང་ཤེས་མ་སོང་། ང་ཆོ་བྲིམས་དཔོན་གྱི་བཀའ་བཞིན་ཉེན་རྟོག་དཔོན་ལའི་རྟོང་ལགས་ཀྱིས་ཁྱོད་འཁོད་པར་བཏང་བུང་། ཁྱོད་རང་བྲིམས་ཁང་དུ་སྐྱབས་ན་ཕལ་ཆེར་ཤེས་ངེས་རེད། ཡ་འགྲོ་།”

ང་ཆོ་བཞི་ངའི་ཁང་པ་ནས་སྐར་ཆ་འགའ་ཤས་ཤེས་བྲིམས་ཁང་གི་སྒྲོ་ཁར་སྐྱབས། ང་འཁོད་པར་ཡོང་མཁན་གྱི་ཉེན་རྟོག་པ་དཀྱིས་མ་གསུམ་པོ་བྲིམས་ཁང་གི་སྒྲོ་ཁར་ཡངས་ནས་བསྐྱེད་

པ་དང་ང་རང་གཅིག་ཕུ་བྲིམས་ཁང་གི་ནང་བཏང་བུང་།

བྲིམས་ཁང་ནང་འཇུག་ནས་པར་བཞུ་ཆུར་བཞུ་བྱས་པས་ཐོག་མར་བྲིམས་དཔོན་རྒྱུ་ལྷན་པོ་མཐོ་བཞིག་གི་སྒྲོང་ལ་སྤྱིར་བཏང་གི་གྲོན་ཆས་གྲོན་ནས་བསྐྱེད་འདུག་པ་མཐོང་བུང་། རང་ཉིད་ཀྱི་མཐོང་ཚུལ་ལ་བྲིམས་དཔོན་དེ་སྒྲོ་བརྒྱུད་མཁས་པོ་དང་རང་བཞིན་བཀའ་ཆགས་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད་སྟེ་སྐྱེད་བུང་།

བྲིམས་དཔོན་གྱི་མཇུག་གྱི་རྒྱུ་ལྷན་པོ་རིང་པོ་དེའི་སྒྲོང་ངའི་མཚན་མཁའ་ཤེས་ཀྱི་གྲུ་ལྷན་པོ་ཁ་ཆེ་བ་ཁོ་པ་གཅིག་ཕུར་བསྐྱེད་ཡོད་པ་དང་གྲོགས་པོའི་རྒྱུ་ལྷན་པོ་སྤྱི་ལྷན་པོ་མེ་སྤར་བཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་གི་སྒྲོང་དུ་ཉེན་རྟོག་དཔོན་གཉིས་དང་རྒྱ་རིགས་དང་ཤོད་རིགས་གང་ཡིན་བཤད་པར་དཀའ་བའི་གསར་འགོད་པ་འགའ་ཞིག་ལས་གཞན་མི་འདུག།

ང་ཡར་འཇུག་སྐབས་བྲིམས་ཁང་ནང་ཁ་ཁྲ་སིམ་མེར་བསྐྱེད་པའི་གསར་འགོད་པ་དང་ཉེན་རྟོག་དཔོན་སོགས་ཀྱིས་འདྲེན་བྱེད་གཡོ་བ་མེད་པར་ངའི་ཕྱོགས་སུ་བཞུ་སྐྱེད་སྐབས་ལ་བསམ་ན་ཕལ་ཆེར་ཁོ་ཆོའི་སྐྱེད་པོར་ད་རེས་བྲིམས་རྩ་དེའི་མི་སྐྱེད་པོ་བརྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོང་པོ་དེ་ང་ཡིན་པ་རེད་སྟེ་སྐྱེད་པ་དང་མཚུངས།

བྲིམས་དཔོན་གྱི་བཀའ་བཞིན་ང་མཚན་མཁའ་ཤེས་ཀྱི་གྲུ་ལྷན་པོ་སྤྲོད་སའི་རྒྱུ་ལྷན་པོ་རིང་པོ་དེའི་ཕྱར་དུ་བསྐྱེད་པ་དང་། གནའ་ཤེས་ཀྱི་གྲུ་ལྷན་པོས་ང་བསྐྱེད་ཟིན་པ་དང་ཤིན་ཏུ་དཀའ་བའི་ཉམས་དང་བཅས། “ཕུན་སྡམ། ཁྱོད་ཀྱིས་དེ་རིང་གྲོགས་པོའི་ལ་རྒྱ་མ་དོར་བར་འདིར་ངའི་དཔང་རྟགས་བྱེད་པར་ཡོང་བས་སེམས་གཏིང་ནས་དགའ་པོ་བུང་། ངས་དངོས་འབྲེལ་ཁྱོད་ཀྱི་དྲིན་ལན་ཇི་ལྟར་མཇུག་པོ་ཤོས་སམ་” ཞེས་བཤད་བུང་།

# ◈ གང་གྲིང་བཞད་སྒྲ།

“འདི་ལྟར་བཞད་དགོས་དོན་མེད། ཐོགས་པོ་ཡན་ཚུན་དཀའ་  
 ངལ་འཕྲད་དུས་རོགས་རམ་བྱེད་མ་བྱུབ་ན་ཐོགས་པོའི་དགོས་  
 པ་མེད། ལྷག་པར་དུ་ང་གཉིས་མཉམ་འཁལ་གྱི་ཐོགས་པོ་ཡིན་པ་  
 བྱོན་གྱིས་བཞེད་མི་སྲིད། ངས་བྱོན་གྱི་དཔང་རྟགས་ལོས་བྱེད།  
 བྱོན་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་མི་དགོས། འོན་ཀྱང་ངས་བྱོན་པོ་  
 ལ་སྐད་ཆ་གང་ཤོད་དགོས་པ་དང་ལན་ཇི་ལྟར་འདེབས་དགོས་  
 མིན་དཀའ་ངལ་འཕྲད་གྱི་མ་རེད་དམ”ཞེས་སྐད་ཀྱིས་ཁྱེད་  
 དུས་ཐོགས་པོར་བཞད་པར། “དེའི་ཐོག་སེམས་ཁྲལ་ཅ་བ་ནས་  
 བྱེད་མི་དགོས་”ཞེས་ལབ་བྱུང་། མཉམ་འཁལ་གྱི་ཐོགས་པོ་དང་  
 ང་གཉིས་ཡན་ཚུན་སྐད་ཆ་ཆོག་འགའ་བཞད་མཆོམས་བྱིས་  
 དཔོན་གྱིས་བྱིས་རྩ་འགོ་འདུགས་གྱི་བདར་མདུན་གྱི་ཅོག་ཅེའི་  
 རྩེད་གི་ཤིང་ལས་གྲུབ་པའི་ཐོ་རྩེད་དེ་ལན་གསུམ་བདུང་བ་དང་།  
 དེ་ནས་ཀྱང་སྐད་ཐོག་བྱིས་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་མི་ཆང་མའི་རོར་  
 བལྟས་ནས་སྐད་ཆ་ཤོད་སྐད་སུ་ལ་བརྟག་ན་ཡལ་ཆེར་བྱིས་  
 དཔོན་གྱིས་དེ་རིང་གི་བཞེད་གཞིའི་སྐོར་རོ་སྒྲོན་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་  
 འདྲ་། ངས་བྱིས་པོ་དཔོན་གྱིས་བཞད་པའི་ཀྱང་སྐད་ལས་ཆོག་  
 འབྲུ་གཉིས་ལས་མ་གཏོགས་མ་རྟོགས་ཀྱང་རང་ཉིད་གྱི་མཉམ་  
 འཁལ་གྱི་ཐོགས་པོའི་ཆེད་དུ་ཇི་མཇི་བཞིན་རྟོགས་ཁྲལ་མ་བྱས་ན་  
 ག་ལ་འགྲིག་སྒྲུལ་བྱུང་། གནའ་གྲགས་ཐོག་པོས་ཀྱང་ངས་  
 བྱིས་པོ་དཔོན་ལ་བལྟས་ནས་རྒྱུ་རྩེ་རྩེ་རྩེ་པར་ཡིད་  
 མགྲུ་བའི་མིག་བདེ་ཐངས་མང་འཕངས་བྱུང་། བྱིས་པོ་དཔོན་  
 གྱིས་བྱིས་པོ་ཁང་ནང་ཡོད་པའི་མི་རྩེད་ཀྱིས་དཀར་ཆང་མའི་རོར་  
 བལྟས་ནས་སྐད་ཆ་སྐར་མ་ལྔ་ཅམ་བཞད་པ་ཐར་ང་དང་གནའ་  
 འགྲིག་ཐོག་པོ་གཉིས་ལ་བལྟས་ནས་ངག་ལ་མ་ཅམ་དང་སྐད་  
 ཀྱིས་ཁྱེད་ཅམ་ངང་དེ་བའི་འདོན་འགོ་ཚུགས་སོང་། བྱིས་  
 དཔོན་གྱིས་དེ་བའི་ལུ་སྐད་ཐོག་འདི་འགོ་བཙུགས་སྐབས་ངས་  
 ལན་ཇི་ལྟར་འདེབས་དགོས་མིན་ལ་སྐར་ལས་དང་ངས་ཆབ་ཆེ་  
 བ་སྒྲེས་པ་དང་། བྱིས་པོ་དཔོན་དང་ང་གཉིས་དཔར་སྐད་བསྐྱར་  
 བྱེད་མཁན་ཅམ་ཡང་མེད་པར་ལ་མཆོན་ཡང་སྒྲེས་བྱུང་། འོན་  
 ཀྱང་མཉམ་འཁལ་གྱི་ཐོགས་པོ་སེམས་ཁྲལ་མེད་པར་སེམས་དེ་བས་

རྩོད་པར་གནས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ང་ལ་“སེམས་བདེ་མོས་བྱིས་  
 བྱིས་པོ་དཔོན་གྱི་དེ་བའི་ང་གཉིས་མཉམ་དུ་ལན་འདེབས་བྱས་  
 ན་མི་ཆོག་པ་མེད་”ཅེས་བཞེད་བྱུང་བས་ང་རང་སེམས་ཅུང་རྩོད་  
 པར་གྱུར་སོང་།  
 ང་གཉིས་ལ་བྱིས་པོ་དཔོན་གྱིས་དེ་བའི་ཅམ་དེས་རུང་ངས་  
 གོ་བདེ་འཕྲོད་པའི་དེ་བའི་སྐབས་ཐོགས་པོའི་གདོང་ལ་ལྟ་  
 ལས་གཞན་ཐབས་མི་འདུག  
 དེ་བའི་དང་པོ་བྱིས་པོ་དཔོན་གྱིས་ང་ལ་བལྟས་ནས་དེས་པས་  
 ང་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར་བཞིན་པའི་སྐབས་ཐོགས་པོས་ཡིན་  
 ཞེས་ལབ་དགོས་པའི་བདར་ང་ལ་བལྟས་ནས་མགོ་བོ་ཅོག་ཅོག་  
 བྱས་པས། ངས་ནམ་ཐུན་ནས་ཤིན་ཏུ་བྱུང་ཆ་ཆེ་བའི་ཀྱང་སྐད་  
 “ཅེའི་”ཡིན་ཞེས་པ་དེ་སྐད་ཀྱིས་ཅུང་ཆེ་ཅམ་གྱིས་ལབ་པས།  
 བྱིས་པོ་དཔོན་གྱིས་དེ་གོ་བའི་ཚུལ་གྱིས་མགོ་ཚུགས་བྱེད་པ་དང་  
 ཆབས་ཅིག་ཤོག་བུཞིག་གི་རྩེད་ཡིག་འབྲུ་འགའ་ཡང་བྱིས་སོང་།  
 དེ་རྩེས་གྱི་དེ་བའི་ལས་དེ་བའི་གསུམ་པར་ཐོགས་པོས་ལན་  
 འདེབས་བྱས་པ་ལས་གཞན་དེ་བའི་ཆང་མར་ཐོགས་པོའི་མགོ་ཚུགས་  
 བྱེད་སྐད་སུ་དང་བལྟས་ནས་ང་རང་གིས་བཞད་སྒྲ་བའི་ཀྱང་སྐད་  
 (ཅི། བྱེད།) རེད། མ་རེད་ཅེས་པའི་ཆོག་འབྲུ་གཉིས་  
 བེད་སྒྲོན་བྱས་ནས་དེ་ལན་ལས་སྐར་པོར་བརྟག་བྱུང་སོང་བས་  
 དགའ་ཆོར་ཤིན་ཏུ་ཆེན་པོ་བྱུང་། དེ་བའི་ལན་ཆར་བཞད་བྱིས་  
 དཔོན་གྱིས་ཅོག་ཅེའི་རྩེད་གི་ཤོག་བུཞིག་རྩེད་ཡིག་གི་བྱིས་ནས་སྐར་  
 ཆ་འགའ་འགོར་རིང་། ཐོགས་པོས་ང་ལ་ “བྱོན་གྱིས་གདུས་ཡིན་  
 ཀྱང་དཀའ་ངལ་མི་འདྲེམས་པར་དཔར་ཐོགས་པོའི་ལ་ཀྱི་ཁོ་ནའི་  
 ཆེད་ང་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་པ་དང་། ལྷག་པར་དེ་རིང་འདིར་”ཞེས་  
 བཞད་མཆོམས་དེར། བྱིས་པོ་དཔོན་གྱིས་སྐར་ཡང་ངག་གསང་  
 ནས་ཀྱང་སྐད་འགའ་བཞད་པ་དང་། དེ་ནས་ཤོག་བུཞིག་རྩེད་ལ་བྱིས་  
 པའི་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་གྱི་ཡིག་ཆ་སྐྱོད་འདོན་བྱས་པ་དང་བྱིས་  
 ར་ཐོག་པོའི་བདར་མདུན་གྱི་ཐོ་རྩེད་ལན་གསུམ་བདུང་སོང་། རྩེད་  
 དུ་ཀྱང་ཐུབ་ཐོགས་ནས་ཉེན་རྟོག་དཔོན་གཅིག་ངའི་མདུན་དུ་ཡོད་པ་  
 དང་ང་ལ་ཅི་ཤོད་འདི་ཤོད་མི་རྟོག་པར་ལག་མགོར་ཚུགས་ཀྱབ་ནས་

ཉེན་ཉོག་དཔོན་རང་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་འགྲོ་དགོས་པའི་བདེ་བ་དང་  
བྱུང་བས་སྐབས་དེར་རང་ཉིད་ནི་དེ་ལྟར་ལག་མགོར་ཕྱགས་བརྒྱབ་  
དགོས་པའི་རྒྱ་མཚོན་མཛོད་གསུམ་པར། གྲོགས་པོར་གནས་ལུགས་རྒྱ་  
མཚོན་དེས་ཀྱང་གྲོགས་པོས་ང་ལ་བརྟེན་ཅམ་ཡང་མི་བྱེད་པར་གར་  
ཟེར་བྲིམས་ཁང་གི་སྒྲིལ་བ་བྱུང་སྐྱོད་། ང་གྲོགས་པོར་གར་ཟེར་  
བྲིམས་ཁང་གི་སྒྲིལ་བ་བྱུང་སྐྱོད་། ང་གྲོགས་པོའི་བྱ་སྤྱོད་དེར་  
དེ་བས་ཏུ་ལས་པ་དང་ཁོང་ཁྱོད་མེ་ཕྱེ་རབ་དུ་འབར་ནས་སྐད་  
ཤུགས་གང་ཡོད་ཀྱིས་“ཀྱ་འདྲེ། ཁ་ཆེ་སྒྲིལ། ལས་རྒྱ་འབྲས་  
མི་ཤེས་མཁན་གྱི་ཁྱི་ནམ་ཁྱོད་ངས་ལས་སྒྲིལ་པོར་མི་འཛོག་”ཅེས་  
གྲོགས་པོའི་རྒྱུ་རྒྱུགས་པར་བཅུ་མས་པས། ཉེན་ཉོག་དཔོན་  
ཀྱིས་ངའི་ལག་མགོ་གཉིས་བར་ཀྱི་ཕྱགས་ནས་དམ་པོར་བཟུང་  
ནས་མི་སྒྲོད་པར་དེ་བས་གདུག་རྒྱབ་ཆེན་པོས་ཉེས་བདུང་གཏོང་  
བཞིན་བཅོཅ་ཁང་ཆུང་དུ་འདྲིར་བཅུག་བྱུང་།

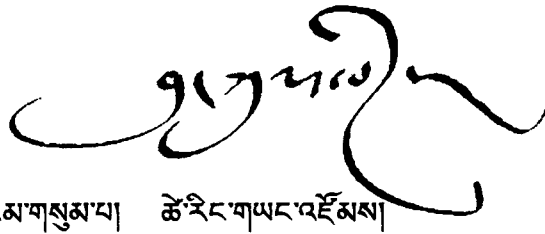
སྒྱུར་ང་དང་བཅས་ལང་མཉམ་འགྲུབ་གྲོགས་པོ་སྒྲིག་ནས་  
མཛོད་ཀྱི་ཅམ་འདས་ཟིན་པ་དང་། མཛོད་དེ་དག་ནང་ངས་མཉམ་  
འགྲུབ་གྲོགས་པོ་བཅས་པའི་ཆོག་དེ་རིན་ཐང་བྲལ་མེད་ཅིག་དུ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་པ་དང་ལྷག་པར་དུ་ང་གཉིས་ཀྱིས་ཐོག་མར་གྲོགས་  
པོ་འགྲུག་སྐབས་ཕན་ཚུན་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་བྱེད་རྒྱུར་དམ་  
བཅའ་བཞག་པར་བརྟེན་དུ་བར་ཁོས་གཞན་དུ་ཕྱུ་ནས་ཆོང་ཆོག་  
ཁྱེར་ནས་བོད་དུ་བཅོང་སྐབས་རོགས་རམ་གང་ཐུབ་བྱས་པ་དང་།  
དེ་བཞིན་ཁོས་བོད་ཀྱི་འབྲོག་ཁུལ་ནས་ར་ལུག་དང་བལ་ཁུ་ལུ་  
སོགས་ཉེ་སྤྱི་བྱེད་སྐབས་ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཡིན་པ་ལྟར་  
རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེ་བས་ང་རེས་ཁོ་ཉིན་ཁ་ཤིན་  
དུ་ཆེ་བའི་གནས་སྐབས་ཡིན་སྐབས་ངས་ཁོའི་སྒྲིག་མགོ་ཐོན་ཕྱིར་  
མི་ཆོད་ནང་ཐོག་མར་རྒྱན་གཏམ་སྒྲིལ་ནས་ཁོའི་དབང་དུ་གསུམ་  
བྱེད་པར་ཡོང་རུང་ཁོའི་གདུག་རྒྱབ་དང་གཡོ་སྒྲིལ་རང་ཉིད་  
བཅོཅ་ཁང་ཆུང་དུ་འདྲི་དང་འགྲོགས་ནས་སྤྱོད་རྒྱ་ལས་གཞན་  
ཅི་ཡོད། བྲིམས་ཁང་ནང་ཐག་གཅོད་ཇི་ལྟར་བྱས་པ་ང་ལ་  
མཚོན་ན་དེ་ལྟར་སྒྲིག་འགྲུར་གྱི་རང་བཞིན་ལས་མ་འདས།  
འོན་ཀྱང་བྲིམས་ཁང་ནང་སྐབས་དེར་འཛོམས་པའི་མི་སྒྲིལ་

གངས་འཕོར་དང་མི་སྒྲིལ་དེ་དག་གི་ཁྱད་ཆོས་དེ་བཞིན་བྲིམས་  
དཔོན་དང་གྲོགས་པོའི་རང་བཞིན་གང་ལ་བསམས་ཀྱང་ཆང་མ་  
ངན་པ་ལག་འབྲེལ་གྱིས་ང་བཅོཅ་ཁང་ནང་བཅུག་པ་གསལ་པོར་  
ཆོད་དཔག་བྱུབ།  
གནའ་གྲོགས་པོས་ང་བར་གྲོགས་པོའི་ལ་རྒྱའི་ཆེད་དུ་  
ང་ལ་གནང་བཞི་གཞན་དུ་ནས་འབྱེད་ཡོང་བའི་ལག་དྲགས་ཅག་  
ཅིག་འགའ་དང་བཅོཅ་ཁང་ནང་མཛོད་བཅུའི་གནར་གཅོད་ཆུང་  
དགོས་པ་དེ་ཡིན།

མོས་པ།

སྒྲིན་ལྟ་སར་གསུང་ཆོས་ཤིག་གི་སར་བྱང་ཐང་ནས་  
སྒྲིབས་པའི་ཨ་ཕོ་དྲོར་ཅིག་ཆོས་ཁྱུ་སྒྲིབས་པོད་པ་རེད། དེའི་སྐབས་  
སྒྲིལ་ས་“རང་ལ་ཡོད་པའི་ཉོམ་པ་ཅི་ཡོད་སངས་རྒྱས་དང་སྒྲིལ་  
བྱང་སེམས་ནམས་ལ་དངོས་སུ་འབྱུལ་མི་དགོས་པར་ཡོད་ནམ་པར་  
དག་པའི་སྒྲིན་སྐུ་ལ་བའི་མོས་པ་བྱས་ན་འགྲིག་ཅིང་། དེས་བསོད་  
ནམས་རྒྱ་ཆེན་པོ་འབྱུང་བར་འགྱུར།”ཅེས་གསུངས་པ་ལས།  
གསུང་ཆོས་ཀྱི་སྐབས་ཨ་ཕོས་ཏུ་ཅང་དད་པའི་འདྲེན་བྱེད་སྒྲིལ་  
བཞིན་ལ་བརྟེན་བཞིན་འབྱུལ་རྒྱུར་འབྱེད་པའི་མར་གྲོད་རིལ་དེ་ཨ་ཕ་  
སྐྱུ་ནས་བཏོན་ཏེ་ལག་གཉིས་ཀྱིས་མཐོན་པོར་འདེགས་བཞིན་“སྒྲིལ་  
མ་མཐུན། འདི་ངས་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་མོས་པའི་ཡོད་ཀྱིས་སྐུ་ལ་  
ལགས་པས་སྒྲིལ་སྐྱུ་སྤྱིང་བཅོཅ་ཁང་ནས་བཞེས་པའི་མོས་པ་  
མཛོད་ལ་ཆེ་རབས་རྒྱུ་ས་འཛིན་ཡོང་བ་ཅི་ནས་མཐུན།  
མཐུན།”ཞེས་བཤད་དེ། མར་ཨ་ཕ་སྐྱུ་ནང་བཅུག་ནས་ལག་  
གཉིས་ཐལ་སྒྲུར་གྱིས་ཏུ་ཅང་གསུམ་ཉམས་དང་བཅས་ཕྱིར་བཏོག་  
བས། དེར་འབྱུང་ཆོས་ཁྱུ་བ་ནམས་གང་མོད་རིལ་སྐྱོད་།

ཆོས་སྒྲིག་ཆོགས་ཆུང་གིས་བཅོས་སྒྲིག་བྱས།



ལོ་རིམ་གསུམ་པ།    ཆོ་རིང་གཡང་འཛོམས།

ཨ་མའི་གཅེས་པུ་ཀྱན་ལེགས་ནི་པོད་བྲིམ་གྱི་སྒྲོབ་  
ཟུར་ཞིག་ཡིན་ལ་དགེ་ཆན་རྣམས་ཀྱི་བསྐྱེད་པ་བྱེད་ཀྱི་བྱི་སའི་  
སྒྲོབ་པུག་སྒྱུད་ལམ་དང་སྒྲོབ་སྒྱུར་གང་ཅིའི་ཐོག་གཟེངས་སུ་བོན་  
པ་ཞིག་ཡིན། ད་ཆ་ཀྱན་ལེགས་མཐོ་སྒྲོབ་ལ་ཞུགས་མཁན་ཡིན་  
པས་ཨ་མས་“བྱུང་བུ་ལ་ལམ་ལ་གཟེངས་དང་ས་གནས་ལ་སྒྲུབས་  
ཆོ་ཨ་མར་ཁ་པར་དེས་པར་བློངས་ཨ། དེ་ནས་མཐོ་སྒྲོབ་ནང་  
འཛུལ་ཞུགས་སྒྱུབ་ན་ཡང་བསྐྱར་ཁ་པར་ཞིག་བློངས་དང་།”  
“ཨ་མ་ལགས། བྲིད་རང་སེམས་ཁྲུལ་མ་གནང་། ངས་  
གང་གཟེབ་བྱས་ཆོག” རེ་སའི་ཁྲིམ་གཞུང་རྒྱུ་རྒྱུ་དེའི་ནང་  
འགྲུལ་བཞུད་པ་དང་། མོ་ཁྱེད་ཆོགས་ཀྱི་བྲེལ་འཛུབ་ཀྱི་སྒྲོབ་  
བ་སྒྲེར་ཀྱང་ཀྱན་ལེགས་ཨ་མ་དང་ཁ་བྲལ་དགོས་པས་སེམས་  
ནང་བཞེད་མེ་ཐུབ་པའི་སྒྲོབ་མཛོན་པའི་ངང་རྒྱངས་འཁོར་ནང་  
ཞུགས།

ཨ་མའི་ཁ་ནས་སྐད་ཆ་མི་བོན་ཀྱང་མིག་རྒྱུ་དེ་རྒྱུ་དེ་རྒྱུ་  
རྒྱ་མེད་པ་བཞིན་བཞུར། ཀྱན་ལེགས་རང་དབང་མེད་པར་ཨ་  
མར་དམ་པོའི་ངང་འཐམ་ནས་“ཨ་མ་ལགས། དེད་གཉིས་  
མཁྱོགས་པོ་མཇུག་ཡོང་། ང་ལ་ཐུགས་ཁུལ་གནང་མི་དགོས།  
”དེ་ནས་ཉིན་མང་པོ་ཞིག་འདས་པའི་རྗེས་ལ་ལྷོ་ལེ་མཐོ་སྒྲོབ་  
ཡག་ཤོས་ཤིག་ནང་ཞུགས་ཆོག་པའི་ཆོག་མཆན་ཐོབ། དེའི་  
སྐོར་ཨ་མར་ཐོག་མར་ཞུལ་པར་ཐུག། ཀྱན་ལེགས་ཀྱིས་ཉིན་  
མཆན་ཀྱན་ཏུ་སྒྲོབ་སྒྱུར་ཐོག་ཏུ་ར་བཙོན་ཆེར་བསྐྱེད་བྱས་ཀྱང་  
ཡིག་ཆད་གྲུབ་འབྲས་ཡག་པོ་མ་བྱུང་བའི་སྤྱིར་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྒྲོབ་  
མ་འབྲམ་པོ་རྣམས་གྲུབ་འབྲས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཁོང་ལས་ལེགས་པ་  
བྱུང་བར་རང་གི་སེམས་སྤྱིར་གི་དཀའ་ངལ་དེ་གཞན་ལ་བཤད་

ས་མེད་པར་དུས་ཏྲག་ཏུ་སེམས་པ་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱིས་མནར་བཞིན་  
དུས་འདས། གྲང་གསེང་སྐབས་ནང་ལ་ཕྱིན་ནས་ཨ་མར་སྐྱག་  
རྩན་བཤད་དགོས་བྱུང་།

མཐོ་སྒྲོབ་ལོ་དུས་གཉིས་པའི་སྐབས་ཁོ་རང་སེམས་པ་  
མི་སྦྱིད་པ་དང་སྤྱགས་སྒྲོབ་སྒྱུར་ཐོག་འབྲས་ཤོར་ཕྱིན་པ་ལ་བརྟེན་  
ནས་མཐའ་འབྲས་སྒྲོབ་ཆན་གཅིག་ཡིག་རྒྱགས་མ་འབྲོད་པས་  
པོད་བྲིམ་ནས་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་སྒྲོབ་ཡོན་བཅད། ཀྱན་ལེགས་ཀྱིས་  
དེའི་སྐོར་ཨ་མར་ཁ་གསལ་མ་ཐུབ་པར་གང་བྱེད་འདི་བྱེད་མི་  
ཤེས་པར་ལུས། དེ་ནས་ཐབས་ཤིག་བྱ་རྒྱུ་ཀྱི་ཀྱུ་དུ་ཡོད་པའི་  
གྲོགས་པོར་སྒྲོབ་ཡོན་ཐོག་རོགས་པ་དགོས་པའི་རེ་བའི་ཡི་གེ་  
ཞིག་བསྐྱར་བར་ཉིན་ཞིག་གྲོགས་པོས་ཁ་པར་ཐོག་ནས་བཤད་  
དོན། “ད་ལྟའི་ཆར་ང་རང་ཡང་ཨ་མའི་སྒྲུབས་ནས་ལོ་  
གཅིག་ཀྱང་མ་ཕྱིན་སྐབས་དངུལ་ཕྱན་བྱུ་ལས་གསོག་འཛོག་ཐུབ་  
མ་སོང་། དེ་དག་ཀྱང་ནང་ལ་བཏང་བ་ཡིན། དེར་བརྟེན་བྲིད་  
རང་ལ་རོགས་པ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་གནས་སྐབས་ཁག་པོ་འདུག་ཡིན་  
ནའང་ང་ལ་ཐབས་ཤེས་གཅིག་ཡོད། ངར་དབྱིན་ཇིའི་གྲོགས་  
མོ་ཞིག་ཡོད། མོ་རང་ད་ལྟའི་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་འཆོ་བ་སྒྲུལ་བཞིན་  
ཡོད། ཁོང་གི་རེ་བར་པོད་པའི་བྲུ་ཞིག་དང་མཉམ་དུ་མི་ཆོ་བསྐྱུལ་  
འདོད་ཡོད་ཟེར། ད་ལོ་བྲག་བྱ་ཞེ་ཁྱར་སོན་ཙམ་རེད་ལ་མཛེས་  
མ་དང་། དཔལ་འབྱོར་ཐོག་ལ་དཀའ་ངལ་ཅུ་བ་ནས་མེད་པ་  
ཞིག་རེད། ཁོང་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་འདོད་ན་ངས་རོགས་པ་བྱ་  
ཐུག།” ཟེར། ཁོ་ཕྱི་ཐུག་པའི་ངང་“བསྐྱེད་འཛོན། འདི་  
མིན་གྱི་ཐབས་ཤེས་འདྲ་མེད་དམ།”ཞེས་དྲིས་པར། “ཀྱན་  
ལེགས་། བྲིད་རང་མནོ་བསམ་བློངས་དང་། བྲིད་རང་གིས་





༡༡། །རང་ཡུལ་དགོན་བདེ་ཆེན་ཆོས་འཁོར་གྱི་འདུ་ཁང་བཟང་པོ་བསྐྱར་བཞེངས་  
ལེགས་གྲུབ་ཀྱི་དགའ་སྟོན་ལ་ཡུལ་བའི་སྒྲིག་ཆོག་དཔྱད་ཀྱི་དཔལ་མའི་སྒྲུང་བྲུངས།

(ཟུར་སྒྲུང་།) སེར་སྒྲུབ་སྐལ་བཟང་གྲགས་པ་ཆུ་མཚོ།

འཛིགས་མེད་སྤངས་དོགས་ཡོན་ཏན་ནོར་བུའི་གཏེར།  
ལེགས་ཆོགས་བསྟན་པའི་སྒྲོལ་ལ་མངའ་བརྟེན་གྱིང་།  
ཀུན་གཟིགས་བདེན་སྟོང་ལྟན་སྟེས་དག་པའི་སྤྲུལ།  
དབང་ཡུག་བརྒྱན་ལྟན་འདྲེན་མཚོག་ཡུག་གི་ཡུལ།

བྱང་སྤྱགས་ཁ་བ་རི་བའི་ཡུལ་མྱོངས་སུ།  
ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་གཙོ་བོ་ཆོས་ཀྱི་དེན།  
འཇམ་མགོན་ཐུགས་མའི་བླ་འོད་གསལ་བྱེད་ཀྱི།  
ནམ་དག་ཆོས་ཚུལ་སྒོ་བརྒྱ་འབྱེད་པའི་གནས།

མད་བྱང་དགེ་ལེགས་བྱེ་བའི་གང་གྲག་ཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་ཆུ་ལྷང་  
གིས།  
དེན་བཟང་ལུས་ཅན་སྟོན་པའི་གདུངས་པ་རབ་ཏུ་བསལ་བས་ཡུན་  
ཆོགས་རྒྱས།  
གདུལ་དཀའ་འདུལ་ལ་མཚུངས་མེད་སྟོང་སྟོང་སྤྲུལ་ནམ་པར་བསྐྱེད་  
པའི་འཕྲིན་ལས་ཅན།  
ཡབ་ཇེ་བླ་མ་འཇམ་དབྱངས་མཚན་ཅན་དུས་ཀུན་གཙུག་ན་རྒྱལ་  
གྱར་ཅིག།

སུ་མེད་ཆོས་ལྟན་ཞིང་བཟང་འཛིན་མའི་གླིང་།  
ནམ་དཀར་དགེ་ལེགས་སྟོང་གི་ཉལ་འགྲོ་མ།  
ཡར་ཆོས་རྒྱ་ལྗར་འཕེལ་བའི་འདྲིང་འཛིན་གཞི།  
དན་དབང་རྒྱ་མཚོ་བྱེ་བའི་བྱགས་རྗེའི་གཏེར།  
འདི་ན་གླིང་བཞེའི་ཁྱོན་དུ་གྲགས་པ་ཡི།  
མཚན་བཟང་སྤྱད་ཅེར་སྟོན་པའི་མདོ་སྤྱད་དུ།  
མད་བྱང་གིས་པའི་དགེ་མཚན་ཆོས་འཁོར་གླིང་།  
དོན་བཟང་ཡིད་ཀྱི་དགའ་སྟོན་བླ་ན་འཕགས།

ལེགས་བཤད་འོད་ཀྱི་ཐིག་ལེ་གསར་ཆགས་པ།  
ཐོས་པའི་བུམ་བཟང་ཆལ་དུ་ཤར་བའི་གནས།  
རི་བཞིན་གཞན་ལ་འདོམས་མཇེད་ཐོགས་མེད་པའི།  
མཁས་པའི་དབང་པོ་ཡབ་སྤྲུལ་གཙུག་གི་རྒྱན།

ངས་དོན་བླ་མ་བསྟན་པའི་དབང་ཡུག་གིས།  
དད་ལྟན་མགོ་བའི་བསོད་ནམས་འཕེལ་བ་དང་།  
མ་འོངས་གང་ཅིའི་བྱ་བར་ཉེར་གཟིགས་ནས།  
འདུ་ཁང་བསྐྱར་བཞེངས་རེ་བའི་བྱགས་དགོངས་གནང་།

རབ་མྱོངས་ཆུ་འཛིན་སྤྱད་པའི་གདེངས་ཀ་རུ།  
ནམ་དག་ལེ་གསེའོད་དཀར་ཟེར་མའི་གླིང་།  
ནམ་པར་འདྲེན་པས་ཉེས་ཆོགས་སུན་འབྲེན་པ།  
ཇེ་ལྟན་ལྟན་པའི་ལྟ་ཡིས་དག་སྟོངས་གིག།

ད་དུང་གཙུག་ལག་ནམ་རྒྱལ་དེན་དང་བདེན།  
ནང་གི་ལྟ་ཆོས་གླེགས་བམ་ནོར་བུའི་གཏེར།

ཐམས་ཅད་རྩྭ་གྲེ་གྲེ་པའི་འགྲོ་ལོན་ཀྱན།  
གཏོང་བའི་མཆོད་སྒྲིན་ཡང་དག་ཐབས་ཀྱིས་བསུས།

དེ་ལྟའི་བཀའ་མོལ་དངུལ་རྒྱུ་ཐེགས་པ་ནི།  
དད་པའི་བླ་མའི་བྱེད་པས་མཐོར་བཏེགས་སྟེ།  
མི་མངོན་ཆོས་ཀྱི་དབྱེད་སྒྲུ་འདྲན་པའི་མཐུས།  
འདི་ཕྱི་ཉེན་མཆོག་ཁང་བཟང་ལེགས་པར་བསྐྱུན།

སྒྲིན་མའི་ལས་ཀྱི་སྒྲུ་གྲུ་ཐོགས་པ་དང་།  
ཁོ་བོས་འབད་པས་རྩྭ་པ་གང་ཡིན་པ།  
མཐའ་དག་ཐོགས་བྱང་བསྐྱེད་པའི་ཡོན་མཆོག་འདིས།  
ནམ་དག་ཆོས་ལ་ངེས་པ་རྟེན་པར་སེམས།

བདག་གིས་ཆེ་འདིར་འབད་པས་སྒྲུབ་པ་དང་།  
གཉེན་ཉེར་བཀུར་བསྐྱེད་པའི་ཐོས་ཀྱི་མཐུས་སྒྲུབ་པ་དང་།  
ན་རིམ་གོང་མས་ཐུགས་བསྐྱེད་སྒྲིན་བཟང་གིས།  
གསེར་ལྷན་དངས་མས་ཐོགས་བྱང་བསྐྱེད་པའི་ཐོབ།

མང་ཐོས་འཁོར་ལོ་ཡོན་ཏན་གནས་ཀྱི་རྟེན།  
བཀུར་སྒྲུབ་བསྐྱེད་པའི་ལེགས་ཆོགས་ཐོས་སྟེན་པ།  
རྩྭ་གྲེ་མངོན་མཐའ་མེད་པའི་རྒྱ་གཉེར་གྱིང་།  
བདེ་ཆེན་ཆོས་འཁོར་དགའ་སྟེན་ནམ་པར་ཐོགས།

རྩྭ་པར་ཅེ་གཅིག་དད་པའི་འདུན་པ་ལ།  
ནམ་པར་དགོངས་དེ་ཆོས་བཟང་བདུད་རྩི་རྒྱན།  
ཡང་ཡང་བསྐྱེད་པའི་བཀའ་དྲིན་ཟབ་མོའི་སྒྲིང་།  
སྒྲིང་འདིར་རྟེན་པར་དགའ་བཞོན་གྱི་མཆོག།

གཙང་ཆབ་བསྐྱེད་མར་འདྲེས་པའི་གཞོགས་མཆོམས་སྒྲ།  
སྒྲིང་གཡུ་རལ་རྩྭ་གྲེ་གདངས་ཀ་ཅན།  
ཆར་དུ་དངར་བའི་སྒྲིང་ཆལ་ཡིད་འོང་མ།  
ཁོ་ཆེད་ཡུལ་རྒྱང་སྒྲིན་པའི་གཞོགས་པ་འབར།

མི་འཇིགས་སྒྲིབས་པ་བཞི་ལྟ་དམ་པའི་མགོན།  
སྒྲུབས་རྗེ་གྲང་ཐང་འཇམ་པའི་རྩྭ་ལྟོ།  
སྒྲུ་ཐེང་རིམ་ཐོན་གསེར་གྱི་ཐེང་བའི་རྒྱན།  
གནས་འདིར་ཐབས་བྱང་རྟོན་བྱའི་ཅེ་དགའ་འཁོད།

དེ་ཡིས་ཁྱོད་འཇིན་མའི་ཡང་དབུས་སྒྲ།  
ཆོས་ཀྱི་སྒྲིང་ཆེན་འཁོར་ལོ་བཟུང་ཆགས་པ།  
གཡུ་ཡི་མཆོད་པའི་སྒྲུ་མཆོར་སྒྲུག་པའི།  
སྒྲིང་རིམ་ཆེན་ཐོས་བསྐྱེད་པ་བཞིན།

ནམ་དག་དམ་ཆོས་རྒྱལ་ལ་གཞོལ་བ་ལི།  
བསམ་པ་ཡང་དག་ཅན་གྱི་ནམ་ཐོན་ཆོས།  
གཅིག་ཏུ་འབད་པའི་བསགས་པའི་དགེ་བའི་མཐུ།  
དེ་རིང་འདུ་འཇོམས་སྒྲིང་གྱི་རྒྱན་དུ་བསྐྱར།

མངོན་མཐོབ་གཙུག་ལག་ཁང་ཆེན་ཐོགས་ལྟན་གསར།  
འདྲན་བྱེད་མེ་ལོང་ངོས་སྒྲུ་འཕྲོས་པ་ན།  
ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཁང་བཟང་དཔལ་གྱི་སྟེ།  
མ་སྐད་ཐུན་ཆོགས་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་དངོས།

བསྐྱར་བཞེངས་ལེགས་པར་གྲུབ་པའི་དགའ་སྟེན་གྱི།  
སྒྲིང་གསེར་གྱི་སྒྲིབས་འཕྲོར་རྒྱས་པ་ལི།

སྒྲིག་མེད་ཡིད་ཀྱི་བརྟན་པ་འཕྲོག་པའི་བརྟུང་།  
རྣམ་དཀར་བསོད་ནམས་དགའ་བདེའི་ཞིང་དུ་བསྐྱོས།

བཀྲ་ཤིས་དགེ་མཚན་འབྲུམ་ཕྱག་རིག་པའི་གར་།  
བཀྲ་ཤིས་དབྱངས་སྒྲིག་རྩོམ་མོས་རྒྱན་དུ་ལེན།  
བཀྲ་ཤིས་རིགས་སྤྲུགས་དབྱེས་པའི་མཚོད་པའི་སྤྱིན།  
བཀྲ་ཤིས་གཙུག་ལག་སྒྲོ་བརྒྱ་ཡོངས་སུ་གྲོལ།

འདི་ན་དོན་བཟང་ཚོས་ཀྱི་དགའ་སྟོན་རྩོམ།  
འདི་ན་དོན་ཆེན་ལ་ཀྱི་སྤྲིང་ལ་བཅངས།  
འདི་ན་མ་འོངས་ཞི་བའི་གྲོས་མོལ་གྲེང་།  
འདི་ན་ཀྱི་སྤྲུག་དབྱང་པ་དག་ཏུ་བསྤྱིགས།

ད་དུང་འདྲ་འཛོམས་སྟོན་ཁའི་བ་མོའི་ཚོགས།  
དགའ་བའི་གར་ཏུ་རྩོམ་བཞིན་ཅིང་འཛོམས་གཡེངས།  
སྒྲིག་མེད་བསམ་བཟང་སྤྱོད་པའི་ལུས་ཕྲ་མ།  
འདི་ཕྱིའི་ཆེ་རབས་གཏན་གྱི་གྲོགས་སུ་ཐོབ།

མ་ཅིག་ལ་བ་ཀྱི་སྒྲིག་མའི་ནལ་འཕྲོར་གྱི།  
མན་ངག་ཚོས་ཚུལ་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་བརྟུང་།  
ཡང་དག་སྤྱབ་པ་ཉམས་མེད་སྤོལ་གྱི་རྟེན།  
འདི་ན་ངོ་མཚར་ཆོས་ཀྱི་ཁམས་སུ་གསོས།

ན་ཚུང་ཤེས་རིག་མེ་དྲོག་གོད་པའི་ཆལ།  
གནས་ཕྱི་རིག་པའི་སྤྱང་ཅི་འཛོམས་གཏམས།  
བརྟུང་བས་འབྲུམ་ཕྱག་གར་ཏུ་ཅིན་པའི་ཉམས།  
ན་གཞོན་ཚོགས་ལ་ཡིད་བདེའི་དཔལ་དུ་གར།

ཕྱི་ཚུལ་བཅོས་མའི་སྤྱོད་ཚུལ་སྤངས་བྱས་ནས།  
ནང་སེམས་ཡ་རབས་ལྷན་སྤྱོད་ངང་རྒྱུད་ཀྱི།  
ལྷན་མེད་རང་གཤིས་ནལ་འཕྲོར་དག་པའི་སྒྲོ།  
རྟེན་ཏུ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་ངང་ཚུལ་བརྟན།

བསྐྱབས་ཤིངས་རྣམ་དག་བསྐྱང་བའི་དགེ་འདུན་སྤྲེས།  
ཚུལ་འཚོས་བྱ་བཞག་སྤྲེས་མང་ལས་ཀྱི་མཐའ།  
ཡོངས་སུ་སྤངས་སྤྱོད་ཀྱན་ལ་ཡན་པའི་གནས།  
གཅིག་ཏུ་སྤྱབ་པ་ཕྱགས་བསམ་ཤིང་བས་འཚོལ།

ཐབས་འབྲུལ་ཡོད་དགའི་སྒྲོས་གར་ཅིན་པ་དང་།  
སྒྲིག་མོ་ཆོག་གིས་ན་བའི་བརྟུང་དངས་ནས།  
ཡོད་ཆད་གཏོང་ནས་སྤྲུགས་པའི་ཆོ་འབྲུལ་གྱི།  
ལྷན་པའི་འཆར་སྤོལ་སྤྱོད་བརྟན་འདི་ན་དཔེན།

སྤྱོད་ཀྱི་ཁ་ལོར་བསྐྱར་བའི་འཆི་བདག་གིས།  
ཐོག་མའི་ལས་ཀྱི་མགོན་དུ་བོས་པ་ན།  
གཞན་གྱི་རྩོམ་ལ་འགྲན་སེམས་སྤང་བའི་མི།  
འདི་ན་ཤིན་ཏུ་དཔེན་པ་ཡ་རབས་གནས།

མེས་པོས་ལག་རྒྱུས་བཞག་པའི་ཡ་རབས་སྤོལ།  
མ་ཆི་བཟུངས་བཞིན་བྱེད་དང་ཡིད་ཆེས་སྤྲུགས།  
ཕྱགས་བསམ་འགྱུར་བ་མེད་པའི་གཏན་འདུན་འདི།  
མ་བཅོས་སྤྲིང་ལ་བཅངས་པ་ག་སྤྱིག་གིས།

མ་ཅིན་འཆི་ཁར་གཏུགས་ན་ཞེན་ཆགས་མེད།  
ཕ་ཅན་ནད་ཀྱིས་གཞེར་ཡང་དངངས་སེམས་མེད།  
ན་གཞོན་རྒྱལ་ཁམས་འགྲེམས་ཀྱང་འཁངས་ར་དཔེན།  
དེ་རྣམས་པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་གོམས་གཤིས་ལགས།

◈ གང་གྲེ་བཞད་སྒྲ།

དེད་དུས་བྱིས་པ་མགོ་བདེ་བླ་འབྱུང་འགའ།  
ཡ་རབས་བཅའ་ན་ཡ་ཁའི་སོ་ལས་ཞན།  
མ་རབས་ཁ་མཆུ་ནག་པོ་ཁོག་ན་ནོད།  
དེ་ཆོ་བསམ་ན་ཞེན་པ་ཁོང་ནས་མེར།

# མེ་ཏོག་དང་སྒྲ་ལོ།

(ལེ་རི་མ་གསུམ་པ།) དབུས་ཕུག་ཆེ་རིང་།

མེ་རབས་སྒྲ་མས་ང་ཆོར་བཞག་པའི་ཤུལ།  
དཀའ་སྒྲུག་དུལ་ཆུས་བཅོས་པའི་རིན་ཐང་ཡོད།  
ཆེ་སྒྲིག་དག་ལ་བསྐྱར་བའི་སྤྲིང་སྒྲ་བས་ཡོད།  
གཤེད་མའི་ཡིད་ཐང་འཆད་པའི་དཔའ་བོ་ཡོད།

ང་ཆོས་བསམ་ན་དོན་ཆེན་སྤྲིང་བོ་ལྡན།  
ཁྱོད་ཆོས་བསམ་ཚུལ་ཅི་ཡིན་སྒྲིག་གྱུར་གྱང་།  
གང་ལྟར་སྒྲིན་གྱི་ལྷ་སྤྱད་ཀྱན་འཛོམས་པ།  
བདག་དང་འབྲོང་གི་པ་སར་གནས་པའི་བོད།

བགྲང་ཡས་སྤྱི་རྒྱུ་ལེགས་ཆོགས་མ་ལུས་པ།  
གཅིག་དུ་བདུས་པའི་སྒྲ་བས་འབྱོར་འཕེལ་བའི་གཞི།  
ངོ་མཆར་ཡིད་ལ་སྒྲོ་དགའ་བསྐྱེད་པའི་གནས།  
སྒྲར་ཡང་མཇུག་པའི་དཔལ་མོ་ཐོབ་པར་གོ།

བླ་གདུངས་ལུས་ཀྱི་བྱངས་ཁྲག་དོན་མའི་ཆུབས།  
མིག་ཚུལ་ཆུ་ཆུན་བསྐྱོལ་མར་འབྲེས་པའི་ཆུན།  
ཉམ་ཆུང་སྒྲུག་ཅེའི་དབྱིངས་ནས་བཏོན་པའི་བཞི།  
འགོག་ཐབས་བྲལ་བའི་སྒྲི་བ་བསང་བྱིར་པུས།

རྒྱུང་རིང་ས་མཐའི་རྐང་དུག་སྒྲིས་པའི་སྒྲ།  
རབ་སྒྲན་ཆོག་གི་དབྱངས་ལྟའི་ཉམས་དཔེན་གྱང་།  
འཕྱར་ཞིང་གཤོག་བྱང་སྒྲངས་སྒྲུབས་གཡོ་བའི་གར།  
སྤྱི་ཁྲག་འཕྲོས་སའི་ཆོས་དབྱིངས་ཁམས་སུ་བསྒྱུར།

དོད་འཇམ་གྱིས་སོར་མོས་བདུས་པའི།  
མེ་ཏོག་དང་། སྒྲ་ལོ།  
བླ་བྲགས་པའི་སེམས་པ་སྤྱི་མོས།  
སྒྲུ་ལུས་ཀྱི་ཡུང་པོར་རང་དབང་གཏན་ནས་མ་བྱིན།  
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྒྲིན་ཅེ་ན་སྒྲུམ་པའི།  
མེ་ཏོག་དང་། སྒྲ་ལོ།  
སུ་ཞིག་གིས་ངའི་ཐོད་རུས་སུ་བཀོད་པ་ཡིན།  
ལམ་འདི་ན་རྒྱུང་འཆུབ་དང་། དུག་ཆོར་མང་བས།  
སྒྲུ་དབྱངས་སྒྲན་མེ་ཞིག་གི་སྒྲུ་སྒྲས་ལ་འདྲུ་དགོས།  
ངའི་སྤྲིང་དབུས་ན་བཞུར་བའི་བྱངས་ཁྲག་གིས་  
བཟན་པའི།  
མེ་ཏོག་དང་། སྒྲ་ལོ།  
མཛེལ་ཆར་དང་། ཐོག་སེར་གྱི་ཁྲོད་ན།  
དུང་ཞེན་གྱི་ཆུབས་ཅེར་འབྲེལ་བས།  
ནམ་ཡང་དོག་སྒྲེ་རུ་སྒྱུར་མི་མིད།

༡༠༠༡ / ༡ ཉིན་དགུང་ཐང་གི་འོག་དུ་བྲིས།

# གཉན་གྱི་ལྷ་མོ་གཞིན་ཚུའི་བསེལ་བཟུང་།

(མེ་མི་དང་པོ།) སྒྲོ་བཟང་འཕྲིན་ལས།

རིན་ཆེན་གཙུག་ལག་འབུམ་གྱི་སྒྲིག་པའི་མཛོད། །  
གདུལ་བྱའི་སྒྲོ་གྲིས་མཁའ་ལ་འདྲེན་མཁས་པ། །  
སྒྲི་རེངས་དང་པོ་རྗེ་བཙུན་མཁྱེན་པའི་གཏེར། །  
དེང་འདིར་མི་ཕྱེད་རལ་བའི་གདེངས་ཀས་བསྟེན། །

ཐུན་མིན་གཞུང་ལུགས་ཡུ་ཤུམ་སྒྲི་རེའི་ཕྱེང་། །  
མཁྱེན་པའི་མཆོ་ལ་བྲངས་པའི་གཏམ་སྒྲི་དེས། །  
ལྷ་ལྷན་རྗེ་འབངས་ཉི་མའི་དཔུང་ཆོགས་ཀྱང་། །  
ངོ་མཆར་མཁའ་ལ་ཤུས་གཅིག་འདུ་བར་བྱས། །

གང་གི་མཁྱེན་རབ་བཞོན་པའི་པོ་བྲང་ལས། །  
འདྲ་བྱ་འཆར་བའི་རིག་པའི་བྱེད་ཞིག །  
འཕགས་ཡུལ་མྱོངས་སུ་འང་སྒྲི་པ་ཆེར་ལྷག་སྟེ། །  
སྒྲོ་ཁྲིའི་ར་བར་རིག་པའི་ཤིང་ཏྲ་བྲངས། །

ཀྱུ་ལྷོན་རེ་བའི་དབྱག་པས་བསྐྱལ་བས་ན། །  
གདུལ་བྱའི་སྒྲོངས་པ་སེལ་བའི་ཤུས་དགོངས་ཏེ། །  
སྒྲི་པའི་གྲགས་པ་སྤྱོད་ཞིའི་ཐུར་ངོ་མ་བཞིན། །  
མི་འགྱུར་ཞབས་བྲུང་འཆི་མེད་ལམ་ལ་བྲངས། །

དེ་ཡང་ན་ཆོད་ཆེ་བའི་ཆ་གས་ཤུལ། །  
ཡོངས་སུ་མ་ཆོགས་ལང་ཆོ་གཞིན་ཚུའི་ཤུས། །  
དམ་པའི་སྒྲོད་བཟང་བཙོན་པས་ཁྲར་བསྐྱམས་ནས། །  
ཀྱུ་ལྷོན་བཞུག་ལྷར་བཙོན་པའི་མཁའ་ལ་ཞུགས། །

སྐབས་དེར་ཀྱུ་ལྷོན་དགའ་བའི་ཡོ་ལང་གིས། །  
ཤིས་ཆོག་ངེ་བའི་ཀྱུ་མངས་ཤྱོགས་བཞིར་བསྐྱགས། །  
ཤྱོགས་མཐའི་ཀྱུ་ལྷོན་སྒྲི་པའི་མིག་བྲུང་ཡང་། །  
རྗེ་འབངས་དགའ་བའི་གར་ལ་ཡོངས་སུ་འཕྱལ། །

ལྷན་སྒྲིས་མཁྱེན་རབ་གཟུ་པོའི་ལྷགས་ཀྱའི་ཁར། །  
ཕྱི་ནང་རིག་པའི་འཕྱལ་གྱི་གཙུག་ལག་བྲངས། །  
འཕྲ་མཁའ་ཁེངས་པ་བཏན་པའི་ཆོ་རྒྱ་རྣམས་ཀྱང་། །  
རལ་བའི་ཐོར་ཅོག་བསྐྱལ་བའི་ཀྱུ་ལ་ཞུགས། །

རང་རིགས་བད་སྒྲོད་གཞུང་ལུགས་བཙུ་གཉིས་བདག། །  
མཁྱེན་པའི་སྒྲོ་བས་ལས་ལེགས་པར་གསལ་བྱས་པས། །  
ཡུལ་གྱི་སྒྲི་པ་ཆོགས་ཉེས་པའི་ངེ་མ་དག །  
མ་ལུས་པ་མཐར་གཞི་མ་འདི་མེ་མ་རྟོ། །

གང་གིས་སྒྲོ་གསུམ་དང་བའི་སྒྲི་པ་ཡིས། །  
ཞབས་བྲུང་ཤུལ་ལ་རིག་པའི་དགེ་བའི་བཤེས། །  
ལྷ་མཆོག་རིག་པ་སྒྲི་པའི་སེང་གེས་ཀྱང་། །  
སྒྲོ་ཁྲི་ཞེས་བསྐྱགས་པའི་མེ་ཏྲ་འཐོར། །

རྒྱ་གར་ཡི་རབ་མཛེས་མཆོར་བའི་གོས། །  
གངས་རིའི་བྲུ་མོར་གཡོགས་པའི་སྒྲི་པ་ཀྱའི་ཉམས། །  
ཆངས་པ་མཆོ་ལ་ཆགས་པའི་རྣམ་ཐར་ལ། །  
སྒྲི་པ་ཅིག་ཅར་ཞུགས་པའི་ལས་འདི་མད། །

# ཞིཔ་ཅུ་ཀྱི་ཕྱུ་པ་འཛིན་པེ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) སྤྱི་ཆུང་ཆང་དོན་གྲུབ་ལྟ་དར། (མཚམས་སྤྱིར་སྤྱོད་མ་ནམས་ཀྱི་ཡིག་ཆང་ལ་ལྟུལ་པ།)

ཐོས་པའི་ནོར་ལེན་སྒྲིག་སྒྲུབ་འབྲི་ཤིང་གངས་རིའི་སྤྲུག་ཏུ་བཏུས་པའི་བྱིར།

ཟབ་ཡངས་ཤེས་བྱའི་པད་མཆོག་གང་དེར་རིག་འཕུལ་སྒྲིག་གུ་ཅེན་པ་ལ།

བྱར་ལྷན་ཁྲ་པའི་མཁྱེན་རབ་འོད་དཀར་ཡིད་ཀྱི་མེ་ལོང་ལ་འཕྲོས་ཤིང་།

ཆོངས་པའི་ར་རི་དྲུངས་ནས་བསལ་ཏེ་དཀའ་གནད་ཀྱན་ལ་ཐོགས་མེད་ཤོག།

ལེགས་ལམ་རྣམས་མངོན་དབྱངས་ཅན་ཆུད་མངས་ན་པའི་བྱ་གར་ལེགས་བསྐྱོལ་ཏེ།

ཟབ་གསལ་མྱུར་སོགས་རིག་པ་ནམ་བཞི་སྤྱོད་གའི་སྤྱོད་པ་ཏེ་བདུན་བདག།

ཁྱིད་ཅག་སྤྱིར་དུ་ལེར་འཆར་ཞིང་དེ་པའི་དགུ་མདུད་འཛིགས་ཞུམ་བཅས།

མ་ལུས་ཐོལ་ཏེ་ལུས་པ་མེད་པར་རྒྱལ་ཁའི་འཇུག་མ་མདངས་འཆོར་པར་སྒྲོན།

མཐོ་རིམ་སྤྲེགས་བྱར་རྒྱལ་ཁའི་ལོ་མ་སྤྲེགས་བསམ་བཅོམ་པའི་མིག་བྱུང་གིས།

མདུན་དུ་བསྐྱོད་ཅིང་ཁྲ་རིག་དགའ་མར་ལང་ཆོའི་དབྱིད་དང་དྲུང་པའི་སེམས།

མ་ལུས་ལྟུང་བགང་བྱའི་འཁོར་ལོ་སང་གི་ཉི་གཞིན་རིག་པའི་ཆོ།

ཁྲ་བྱུང་ལུས་ལྟུང་གསུ་བཀྱག་སྤྲེམ་ཁས་པའི་རྒྱལ་སར་འགྱིང་བར་སྒྲོན།

གངས་ཅན་རིག་གནས་ཆུ་གཏེར་དབང་པོ་གངས་རིའི་སྤྲུག་རུམ་སེལ་པའི་སྒྲད།

སྤྱིར་སྤྲེགས་བཅན་པོས་པེར་ཅེར་སྤྲེག་གི་ཁ་པའི་བྱུང་བ་ཆངས་སྤྱད་ཐིག།

གོ་ལའི་ཁྱོན་གྱི་སྤྱོད་པོ་ཡོངས་ལ་མ་འཁྱོག་ལེགས་པར་བཟུར་བ་དང་།

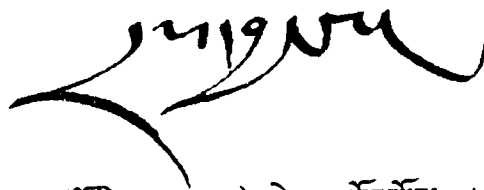
ཁ་ཅན་འཕྱོལ་སྤྲེག་ཅེས་བསྒྲུབ་ཏེ་པམ་ཁའི་མལ་ལས་དཀྱོག་པར་མངོན།

ཁ་བ་རི་པའི་ལུགས་བྱུང་ཏེ་བདུན་དམར་ཕྱོགས་ཆུ་ལྟའི་འཕང་བ་ལས།

ཤར་རིའི་སྤྲུག་ཏུ་རིངས་པར་བསུ་ཞིང་ཀྱན་འདོད་རང་བཅན་སྤྲེག་མོ་ཡང་།

ས་ལའི་ཆུངས་སུ་སྒྲར་ཡང་བསུ་བར་གནའ་དེང་སྤྱི་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ལ།

ལེགས་བསྐྱབ་གཡེང་མེད་མཐོ་སྒྲིམ་གཞིར་གངས་རིའི་རང་དབང་བསུ་བར་མངོན།། ༡༠༠༣། ༤། ༡༩༩༩།



(མ་ཤིམ་གསུམ་པ།) དགེ་འདུན་དོན་ལོང།

ས་ཁ་ཐག་རིང་པའི་གངས་ཅན་གྱི་ལྗོངས་སུ།  
སྤྱུག་བྱ་ཆུང་དན་པའི་དྲིན་ཆེན་གྱི་ཡུལ།  
ལས་ས་མཐར་འབྲུམས་པའི་ཁྲུལ་མེད་ཀྱི་བྱངས།  
དྲིན་པ་མའི་བཀའ་དྲིན་ཡང་ཡང་དུ་དན་བྱང།

ལུས་དུད་འཕྲོའི་སྒྲངས་སྐབས་གོག་རུར་དུ་བཤོད་སྐབས།  
གཉིད་མི་ལམ་ཚུན་དུ་ཞེ་གནད་ལ་བཅགས་ཏེ།  
བུམས་བཅེས་སྒྲིང་ཞིང་གོམ་ཁ་རེ་བསྐྱར་ཆོ།  
ངོ་འཇུག་གིས་ཁེངས་པའི་པ་མ་རང་དན་བྱང།

མིའི་གལ་དུ་འཛོག་པའི་ཟས་གོས་གིས་འཛོ་སྒྲིང།  
བཤད་གོ་བདེ་འཕྲོད་དུས་ཤེས་བྱ་ལ་བསྐྱལ་བ།  
ལག་ལས་ཀ་འཛིག་དེན་སྒྲུང་དོར་གྱི་གནས་ནམས།  
ཕྱག་མཇུག་ཁྲིད་གནང་བའི་པ་མ་རང་དན་བྱང།

གཞོན་རིག་པའི་བྱང་བར་གསོག་ཟུང་རེ་རྒྱས་ཏེ།  
སྒྲིང་འཛོམས་པའི་ལྗོངས་སྤྱི་ཆོལ་གྱི་ཁྲིད་དུ།  
བདེ་སུམ་ཉགས་མེད་ཀྱི་ཟུང་འབྲུལ་ལོ་ལ་དུས།  
ཟས་གང་ཞིམ་བསྐྱལ་བའི་པ་མ་རང་དན་བྱང།

ལུས་བྱ་སྒྲིང་སྒྲིགས་ངམ་ཁྱི་སྒྲིང་དང་འབྲུག།  
གཏམ་ཁ་ལན་དུག་ཤིང་ཆེར་མ་ལས་རྒྱབ་པའི།

སྒྲིགས་མེད་ལུག་འདྲའི་སྒྲིག་སྒྲིགས་ཀྱི་བྱ་རུལ།  
བཅེ་འཇུག་གིས་བསྐྱངས་པའི་པ་མ་རང་དན་བྱང།

མ་ན་ཆོད་ལང་ཆོའི་གསོག་ཟུང་ནི་རྒྱས་ཏེ།  
ས་གར་བཤོད་རང་ཤུགས་རྒྱས་སྐབས་རེ་ཐོན་དུས།  
དྲིན་པ་མའི་རེ་པའི་མེད་ཀྱི་གཞོན་མ་ནས།  
བྱ་རང་དགར་ཡུལ་མཐར་འབྲུམས་པ་འདི་སྤྱུག་ཡང།

རི་བྱག་འཕྲང་ལུང་རིང་གོམ་ཁ་ཡིས་འཛོལ་ཏེ།  
ཡུལ་དུལ་ཕུག་ཡིད་གིས་རིན་ཆེན་ལྷར་བཞགས་ཤིང།  
མིའི་ཡུལ་ལྗོངས་ལེགས་ཉེས་མེག་ཟུང་དུ་བསྐྱར་དུས།  
ལུས་སྤྱོད་ཁྲིམ་པའི་རང་ཡུལ་དེ་དན་བྱང།

སྒྲིགས་སྒྲིམ་གྱིས་གཟེར་བས་ཁ་སྒྲིམ་སྐབས་ཤིང།  
གངས་ཕུར་གྱིས་ཉེལ་བའི་སྒྲིང་དན་གྱིས་ཁེངས་ཏེ།  
ལུས་ཡན་ལག་འབྲུག་ཤུད་ཐེབས་པ་དེ་མཐོང་དུས།  
རྗེ་སྒྲིམས་གསུང་བའི་གང་དམུལ་དེ་དན་མོང།

རི་ཡར་འཛོགས་མར་འབབ་གཟེར་བོ་ཡི་འཕྲང་དུ།  
རྒྱབ་ཁུར་བོ་མེ་ཆུང་རང་ལུས་དང་མཉམ་པ།  
ཉེན་གངས་མང་འཁུར་བཤོད་ཀྱི་ལེ་འདི་མཐོང་དུས།  
རྒྱལ་བའི་བོང་ནན་སྒྲིང་དེ་དན་བྱང།

ཆ་གདུག་གིས་དུལ་ཚུ་ཚུན་ཉར་བཞུར་ཞིང་།  
 དུ་སྒྲངས་ཀྱིས་མཁའ་དབྱིངས་ཐལ་མདོག་ཏུ་བསྐྱར་ཏེ།  
 འཕྲུལ་འཁོར་གྱིས་སྒྲིག་ལ་རམ་སྒྲག་རེ་སྐྱར་དུས།  
 རྩིང་འངགས་ཀྱི་ཡ་ཡུལ་རྩ་ཐང་དེ་དྲན་བྱང་།  
 ས་སྤར་གང་མེད་བང་གཞན་བརྟེན་གྱི་འཆོ་གནས།  
 རྒྱུ་ལྟོ་གོས་སྤྱང་པོའི་ངང་ཚུལ་ལ་རེལ་དུས།  
 རང་ཡུལ་ལས་གར་མོང་གར་རྩོད་གྱི་ས་ན།  
 རྩིད་མེད་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དྲངས་མ་དེ་དྲན་བྱང་།  
 གོང་ཡ་ཚུལ་བའི་སྒྲ་གསུང་མཐོང་ཐོས་ཀྱི་མོད་ལ།  
 རྒྱག་སངས་ཤིང་བྲམས་བརྩེའི་བྲགས་རྩེ་ཡིས་འཆོ་ཡང་།  
 དེན་མི་གོ་ཡོག་ལྟ་མཁན་པོ་རྣམས་མཐོང་དུས།  
 མ་དེན་ཆེན་ཟ་བའི་སྒྲིམ་སྤྱག་དེ་དྲན་བྱང་།  
 འཁྱར་སྤྱག་ཏུ་བབས་པའི་ལས་དོན་ལ་མི་བརྩོན།  
 མིང་སྟན་གྲགས་ཆེ་བའི་རྒྱུ་རྟེན་ལ་འཆང་ནས།  
 གསོ་བ་བརྩུས་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་འཁྱབ་སྟོན་རྣམས་མཐོང་དུས།  
 ས་རེ་བའི་ནས་པའི་གཏམ་རྒྱུད་དེ་དྲན་བྱང་།

འབངས་ཡིད་ཆེས་རྩིད་རྒྱག་བཞད་ས་ཏུ་བསྐྱོས་ཀྱང་།  
 དཔོན་གོ་ས་ཐོབ་ཕྱིར་རྒྱུ་རྟེན་རེ་བཅལ་ནས།  
 འོག་ཡར་སྟོས་རྣམས་ལ་རང་བཅན་རེ་སྒྲིང་དུས།  
 དེན་ཨ་མས་སྐར་འཛིན་དབྱངས་ན་དེ་དྲན་བྱང་།

དེང་གནས་བབ་མ་འོངས་རྒྱང་ལྟ་རང་བྱེད་པའི།  
 རྩོད་ག་དུས་བསམ་སྟོའི་ས་པོན་ནི་མི་བསྐྱུན།

བད་ཚུབ་མོས་ཕྱོགས་སྤྱང་བྱར་བ་རང་བྱེད་དུས།  
 བགྲེས་ལྷན་མེད་ནང་དམེག་ཏམ་བཞད་དེ་དྲན་བྱང་།  
 ཕྱོགས་སྤྱང་གི་སྒྲིམ་ག་རིས་སུ་ནི་ཆད་དེ།  
 ལས་གོ་ནོར་སྤྱ་མོའི་རྒྱལ་ལྟར་མཐོང་ཞིང་།  
 རྒྱབས་ཆེན་གྱི་བྲས་འབྲས་རྒྱ་ཁབ་ལ་ལྟ་བཞིན།  
 ཚུལ་མེན་གྱི་བསམ་སྟོད་དྲན་གདུང་གི་གཞི་མ།  
 ནང་སྤྱུས་གསན་ན་མིག་ཚུའི་བཞུར་རྒྱུ།  
 བྱ་རང་གིས་བསམ་ན་རྒྱག་བསྐྱལ་གྱི་སྤང་བ།  
 རྩིར་རང་རེ་ཀྱན་གྱིས་ལས་དབང་དུ་གྱུབ་པས།  
 རྒྱག་ཁོག་བཅུག་མཆི་མ་སེམས་ནང་དུ་བཞུར་རོ།

གཏམ་བཞིན་བྱ་རལ་བའི་རྩ་ཚུང་ལ།  
 ཆོག་རྩོད་བྱེད་དབྱ་གྱུས་བརྒྱང་བའི་དབྱངས།  
 རྒྱ་ཐོས་འཛིན་ཡོལ་གོར་གཟར་ན་ཡང་།  
 ལག་ཡིད་ཀྱི་བྱེད་པོས་སྐལ་བས་སོ།







བརྟེན་པ་གཞན་གསལ་མཁྱེན་སྒྲ།

(མེ་མཁའ་གཉིས་པ།) ཏཱ་མཁྱེན་ཆོས་མཆོ།

ཞི་བདེའི་མགོན་སྐུ་བས་མགོང་ས་ཆེན་པོ་དང་།

འདི་ཕྱི་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་སྒྲ་བཤེས་ན་མས།

སེམས་ཉི་ཐེ་ཆོས་བྲལ་བའི་དད་འདུན་གྱིས།

སྐུ་ཏེ་སྐྱེ་བོས་འདུད་དོ་བྱེན་རྒྱལ་སྤྱོད།

གངས་ཡུལ་བོད་དུ་སྐྱེས་པའི་ན་ཆུང་ངས།

ཤེས་བྱའི་རྩུ་མ་རྩེ་སྒྲ་ལ་བཅོན་ཁྲལ་ཡང་།

སྒྲ་རིག་ཞན་པས་ཡིད་མཁྱེར་གང་ཤར་ན་མས།

ཤོག་དཀར་སྤྱིང་དུ་ཡབ་པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ།

འོན་ཀྱང་རང་རིག་རྩ་ཆེན་ཤེས་བྱས་ནས།

ཅུང་ཟད་འབྲི་འདོད་ཀྱན་སྤྱོད་འདབ་མ་གསར།

སྤྱིང་སྤྱོད་སྤྱིང་བཞུགས་ཏེ་སྐུ་ཏེ་དབྱངས།

སྤྱོད་པ་འདི་ལ་སྤྱིང་བའི་དག་ཤེད་སྤྱོད།

བྱ་མི་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱིས་འཕགས་ཡུལ་དུ།

དཀའ་བ་དང་དུ་སྤྱངས་ཏེ་ལེགས་སྤྱར་ལས།

བོད་ཡིག་སྐུ་མ་ཅུ་གཏན་ལ་ཡབ་པ་འདིས།

གངས་ཅན་མུན་པའི་སྤྱིང་འདི་གསལ་བར་བྱས།

ཕྱག་ན་པར་མོའི་གདུལ་ཞིང་དུ་གྱུར་པས།

མེ་རྒྱལ་རང་བཞིན་བཟང་ལ་ཞི་ཞིང་དུ་ལ།

སྤྱིང་པོའི་ཡིག་དུག་བརྗོད་པའི་དབྱངས་སྤྱན་དག།

ས་མཐོའི་རི་རྒྱང་ཀྱན་གྱི་སྐུ་ལ་ན་འཕུན།

མངའ་རིས་ལ་དུགས་སྤྱོད་ནས་དར་མདོ་བར།

ཅུང་ཟད་སྤྱིང་རིགས་མི་གཅིག་སེ་སེ་ན་འང་།

མེད་གདོང་དུག་གྱིས་པའི་ཤ་དང་རུས།

གཅིག་ཏུ་ངེས་གཤིས་མངའ་གཙུགས་ལག་བྱུང་དམ།

ཟས་སུ་ཤ་མར་བྱད་དང་རྩ་པ་སྤྱོད།

རོ་བཅུད་ཆེ་ཞིང་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ན་མས་བྱས།

ན་གཞོན་པོ་མོ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱི་མཁྱེན་ཆོས་ནི།

དཀར་མ་བྱུང་དུ་འདྲེས་པ་ཆུ་སྐྱེས་བཞིན།

མཆོག་གསུམ་དང་ནི་དྲིན་ཅན་པ་མ་བྱུང་།

སྤྱི་པོའི་གཙུག་ཏུ་བཀྱར་ཅིང་མཆོད་པར་བྱེད།

མེ་ཆོས་སྤྱོད་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་དགེ་མཚན་དབྱེད།

གངས་རི་དཀར་པོའི་འོད་དང་རྩ་ཅིག་འཐབ།

ཤར་ཕྱོགས་མི་གཙུགས་གཤིན་འདྲེས་བརྒྱམས་པའི་གདོང་།

ཏཱ་མེམས་མེ་ཕྱེ་ཕྱོགས་སུ་འབྱམས་དག་གིས།

ས་མཐོའི་ཁྲིམ་གཞིས་མེག་མེད་བཅོམ་འདོད་ཀྱང་།

འཁྱུ་པའི་དྲིན་གྱིས་ཉམས་མེད་ལྷན་པོར་ཆགས།

# འགྲུར་མེད་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས།

(ལོ་རྒྱུས་གཏེར་པ།) ཆོ་རིང་ཆུ་བ།

དྲི་བ་དྲི་བ་གཞིན་ཀྱི་རིམ་འདེགས་དཔེ་པེ་མཐའི་མགོན་པོ་དཔེ་པོ་ཅན་ཅན།  
 འཆར་ཡན་དུ་མའི་སྒྲིག་ལ་འདུས་ཏེ་ཟེང་ཟེང་བྱན་ལ་མེག་བྱུང་བཟང་།  
 རེ་སྒྲིག་ཞིག་གི་སྒྲིག་རངས་བསུ་བྱེད་སྒྲིག་ཀྱི་བདེ་ལ་མེན་ཡང་།  
 བར་གཅོད་བདུན་གྱི་སྒྲིག་ངར་མས་བདེ་བའི་འགྲུམ་གྱི་འབད་ནས་ཟ།

ནོད་བལ་ཅེ་མོ་དགྲ་ལ་སྒྲིགས་པའི་མེ་ཁ་འཐབ་པའི་གྲུ་བྱུར་ན།  
 ལྟ་མེད་བཅེ་བའི་འོ་ཟོ་འདེགས་བཞིན་ཆ་ཟེར་དྲོད་ལ་རིངས་པའི་བྱ།  
 སྒྲིག་ན་མ་འགྲུར་རང་སྒྲིག་འདབ་མ་དག་བྱེད་འགྲུམ་པར་བྱབ་བཞིན་དུ།  
 མེ་ལམ་མོད་པའི་རུ་མེ་ཁ་ཞིག་གི་བཞིན་པར་མགོན་ལ་བསུ།

གཞན་དབང་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་མོར་འཁོན་པས་བཅེ་བའི་མ་མ་བཅོན་ན་ལུས།  
 ལྟ་བུ་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས་གསལ་བས་གཟེགས་བྱེད་དུངས་བའི་ཆབ་ཀྱིས་བརྒྱན།  
 རེ་སྒྲིག་ཅིག་གི་སྒྲིག་འགྲོ་མཇུག་དེ་ཁོ་བའི་ཡིད་སྒྲིག་འཇབ་བཞིན་དུ།  
 རབ་སྒྲིག་དེ་ལ་བྱེད་མགོན་དུངས་འཁྲུལ་བས་གདུང་བའི་སྒྲིག་ལ་ལ་གསོ་སྒྲིག།

མེ་འགྲུར་ཀྱལ་མཚན་སྲིད་ན་མཐོ་བའི་ལྟ་མེད་ཡིད་ཀྱི་རང་མདངས་གསུང་།  
 སྒྲིད་ཡུལ་གཅིག་གི་བག་མར་བརྒྱུད་པས་གང་དང་ཅི་ཡི་འཇུག་ཞོད་ཀྱིས།  
 གཞན་དབང་འགྲུར་བའི་མཚན་མ་དཔེ་ན་ཡིད་གཏིས་འཕྲུ་བའི་སྒྲིགས་བྱུ་ལ།  
 བསྒྲིགས་པར་མ་མཇོད་བཅེ་གདུང་མངལ་བཟང་ཇི་སྲིད་བར་དུ་སྒྲིང་བར་མཇོད།

འཆོ་བའི་དེན་གཞིར་གྱུར་པའི་ས་མཐོའི་ཞོར།  
 རབ་ཡངས་ཅ་ཐང་སྒྲིང་ན་ཅལ་སྒྲིག་གིས།  
 བང་ཅལ་ངོམས་བཞིན་འགྲིངས་ཉམས་སྒྲིན་པ་ཆོས།  
 ཡུལ་སྒྲིར་སྒྲི་འཆམ་པ་ཆོའི་དན་གཤེས་བརྒྱས།

དེས་ན་དེ་ཡིད་རང་ཅག་པོད་སྒྲིག་ཆོས།  
 རེན་ཆེན་ཟུ་མའི་རྗེས་སུ་འདུག་བྱེད་ཅིང་།  
 གངས་རི་དཀར་པོའི་གཟེ་འོད་རིག་གཞུང་ནམས།  
 སྒྲིག་ཏུ་བཟུང་ནས་དར་སྒྲིལ་མཇོད་ཅིག་ཡང་།

# སྒྲུང་དཀར་པོའི་མཚན་དབྱངས།

(དགོན་ཆེན་གྱི་ཉིན་མོ་ལ་བྲིས།) (ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) ༩་མགོན་དབང་ཀུལ།

ལོ་རྒྱའི་ཕྱིང་ནས་དགའ་སྤྱོད་འདུ་སྡོད་ནས་པར་གཡོ་བའི་ཉིན་བཟང་འདིར།  
སྒྲུང་ས་པོའི་འདྲེན་བྱེད་བཤེས་གཉེན་ནམས་ཀྱི་འཇམ་མཉེན་པར་དཀར་པོའི་ཞབས།  
འཆི་མེད་བདུད་ཅིའི་བྲུམ་བཟང་གིས་བཀྲུས་བཀའ་དྲིན་སྤྲོད་དབྱུང་ལེགས་བཅངས་ཤིང་།  
བཅོས་མེན་བདག་ཡིད་ངང་པ་དཀར་པོས་སྒྲོགས་ཀྱིས་དང་བས་ཕྱག་འཆལ་ལོ།

མ་བསྐལ་གཞན་ཕན་ཁོག་ཏུ་བཅངས་ཤིང་། གུལ་བའི་གསུང་གི་ལམ་མ་འཕུག།  
སྒྲུང་མོ་སྤར་གཟེད་མི་རིགས་ཤིག་གི་སེན་ཅིའི་སྤྲོད་པོ་མ་བཞིན་སྒྲིབ།  
ལན་མང་སྤྱན་ཆབ་བསེལ་མའི་བྱང་སེམས་བསྐྱབ་ལྡན་དུར་སྤྱིག་སྤྲོད་གིས་མཛེས།  
སྒྲོབ་སྤྱི་ཆེན་པ་པར་དྲི་རྩེ་བདག་སྤྲོད་དབྱུང་ནས་དང་བས་མཚན།

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པོའི་པ་རོལ་རྩོགས་ཕྱིར་དབེན་པོའི་རི་བྱོད་མ་འགྲིམས་པར།  
སེམས་ཅན་བདག་འདྲ་པོར་བྱའི་ན་བར་སངས་རྒྱས་ཆོས་ཀྱི་དུད་ཅིའི་ཐིགས།  
ཐབས་ཤེས་ཐུགས་འཁྲར་ཆེན་པོས་ལྷག་མཛད་གྲུ་བྱུང་པོའི་དུར་སྤྱིག་ཅན།  
དེ་འདྲའི་བཀའ་དྲིན་ནམ་ཡང་བརྟེན་དཀར་སྒྲོབ་སྤྱི་འཇམ་དཔལ་གྲགས་པ་མཚན།

སྒྲན་ངག་རྒྱུད་མངས་ལེགས་པར་དགྲོལ་བའི་དབྱངས་ཅན་རྩ་མོའི་སྒྲ་ལོ་ཅན།  
ཉམ་ཆུང་ཞིག་གི་གཟུགས་རིའི་འོག་ན་རིགས་ཞེན་མེ་ལྷེ་ཏྲ་ཏུ་འབར།  
ཞི་དུལ་གོམ་ཁ་དལ་པོའི་ཐུགས་གཞིགས་རིན་ཆེན་ནོར་བུའི་སྤྲེགས་བམ་གྱིས།  
ལུལ་གྱར་ཡི་དྲགས་སྒྲོམ་སེལ་འོ་མའི་སྤྲང་ཆར་འབེབས་མཛད་ཆབ་བྲག་མཚན།

ལེགས་བཤད་གཏམ་དག་ལྷང་རིགས་ཚད་མའི་མཚོན་ཆ་རྫོ་བའི་རིགས་བཟང་བྱ།  
སྤྱི་ཆོགས་དངོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་གསེན་པོ་ངེད་ཅག་མགོན་གྱི་སྤེར་དུ་བསྒྲིགས།

དུས་མཁིག་གི་སྒྲིག་ཚུལ་འོག་ནས་ཀྱལ་རབས་འཆད་ལ་འཕུལ་ཅེ་ཅན། །  
དེ་བས་བདག་གི་ཚེངས་མུན་འཕྲོག་མཁས་བཤེས་གཉེན་བསོད་ནམས་ཀྱལ་མཆོན་མཆོད། །

རང་ལུས་པགས་པ་རུས་ལ་གྱོན་ཡང་སྒྲིག་བསམ་གཡུང་བྱུང་གཡས་སུ་འབྲེལ། །  
སྒྲིག་གི་ཉག་ཐག་སྤྱི་གྱིར་ཉེས་ཀྱང་ཐུགས་ནས་ངེད་ཅག་འདྲིའི་མ་བཟོད། །  
བདེ་སྤྱོད་གཞུང་ལུགས་མཆོག་ཏུ་སྤྱོད་པའི་ཐོན་མིས་བྱིན་གྱིས་རྒྱབས་མཛད་པའི། །  
སུམ་རྟགས་ཚེངས་པའི་མདུད་བརྒྱ་གྲོལ་མཛད་བདག་གི་བཤེས་གཉེན་པ་སངས་མཆོད། །

དུས་གསར་དར་མའི་སྒྲིག་བར་མ་གཡེང་སྤྱོད་ན་སྒྲིག་ལ་ལེགས་དགོངས་པ། །  
ང་ཀྱལ་བྱི་སྤྱང་དེགས་པའི་ཀྱུ་ཀྱན་ནས་བྲལ་ཅིང་མཛའ་གྲོགས་བཞིན། །  
མཛའ་མཐུན་དགའ་མའི་རྣམ་འགྱུར་ཞགས་པས་ཁོ་བོའི་ཡིད་ཀྱི་བྱང་བ་བཀྱག། །  
དེ་འབྲེལ་སྤྱོད་ན་འཁྲུང་བྱེན་པའི་ས་རྒྱའི་ལས་བྱེད་ཡོད་ཀྱི་མཆོད། །

བྱིས་པའི་སྒྲུབས་ལུང་བྲམས་པས་བྱིས་ཤིང་ཀླུ་ག་ངའི་ལམ་འདྲན་མཛད། །  
ཁུང་དུས་རྣམ་གཡེངས་ཐབས་ཀྱིས་བཀྱག་ནས་ཤེས་བྱ་སྤྱང་ཅིའི་ཕྱེ་སྤྱོད་པའི། །  
ད་བར་བཤེས་གཉེན་བྱུང་བ་ཡོངས་ལ་དུས་བཟང་དགའ་བ་འབུམ་ལྡན་འདིར། །  
ཟིང་ཐུང་དཔྱེར་མེད་གཅིག་གུས་དད་པས་མངོན་པར་མཆོད་ཅིང་འཆམས་འདྲི་ཞུ། །

འདི་ནི་བདག་གི་སྤྱད་སྤྱུ་ལ་སྤྱེལ་ཡང་དང་བྲལ་བྱང་ཆོག་ལས། །  
གང་ཞིག་འདྲོད་པའི་ཐབས་ལ་བདག་གིས་གོ་སྒྲུབས་བཅའ་ནས་བཀོད་མ་ལགས། །  
འཇིག་རྟེན་བྱིས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཁུང་བས་སྒྲོག་སུམ་རྣམ་འགྱུར་མཐར་འབྲམས་ཀྱང་། །  
བྱིན་ཆེན་མི་ལ་བཀའ་བྱིན་བསམ་པ་འཕྲོག་ཕྱག་བདག་གི་སྤྱོད་པས་པ་ཞིག །

ཕུལ་བྱུང་གི་བཤེས་གཉེན།

(དེ་མ་ལ་ཡི་དག་ལོས།) ཆེ་རིང་མགོན་པོ།

ཡེ་ནས་དག་པའི་ཆོས་ཀྱི་དབྱིངས་དང་རོ་གཅིག་གྱུར་པའི་ནམ་དཔྱད་ཀྱི།

ཤེས་རབ་སྒྲེག་ཟ་རབ་ཏུ་འབར་བས་སྦྱོས་པའི་ཆོང་ཆོང་མ་ལུས་སྒྲེག།

མཐའ་ལྷས་འགྲོ་བར་སྦྱོགས་རིས་བྲལ་པའི་ཆོས་སྒྱིའི་འཕྱིན་ལས་འོད་ཆུབས་ནི།

ཡས་བབ་རྒྱན་བཞིན་ཆད་མེད་འདུག་མཛད་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོས་དྲག་ཏུ་སྦྱོངས།

མང་དུ་སྒྲིམ་པ་རྒྱ་མཚོར་དྲག་ཞུགས་མཁས་པའི་དེད་དཔོན་མཚོག་གྱུར་ཅིང་།

ཐོས་དོན་ཉམས་ལེན་གཅིག་ཏུ་འདྲིལ་བས་བཅུན་པའི་གོ་འཕང་བསྟེགས་པ་དང་།

མ་ལུས་དགེ་ཆོགས་འགྲོ་ལ་བསྐྱོབས་བཟང་པོའི་སྒྲན་པ་མཁའ་ལ་འཕྱོ།

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་རིམ་འཕེལ་ཏེ་བཅུན་བླ་མ་ཁྱོད་ལ་འདུད།

གཡས་གཡོན་ཀུན་ནས་དུས་བཞིར་འགྱུར་མེད་སྔ་ལྷང་ལོ་འདབ་གོས་གྱིན་ཞིང་།

དེ་ཞིམ་བྱུག་པ་ལུས་ལ་སྒྱུད་པའི་ལང་ཆོ་མ་ཡི་ཤུགས་པས་བསྐྱར།

ཆོས་ཀྱི་སྒྱུད་བྱངས་ལྟངས་ལྟངས་སྦྱོག་ཅིང་འདྲ་འཛིན་དཔེན་པའི་རྩ་སྦྱང་དུ།

ངེས་འབྱུང་ས་པོན་དོད་གཤེར་རབ་འབྱུང་ཆངས་སྦྱོད་དབྱིད་དཔལ་རབ་ཏུ་བཞད།

དཀའ་སྦྱད་དྲག་པོས་བཙོན་པ་རྒྱ་རྒྱུན་ལེགས་པར་བསྟེན་པས་སྦྱོར་སྒྲོག་སྒྲིགས།

འབྲས་བྱའི་ལོ་འདབ་གསུམ་དུ་བཞད་དེ་བགྲང་བྱ་འགའ་ཞིག་སོང་པའི་ཆོ།

བདུད་ཀྱིས་བརྒྱམས་པའི་སྒྱུ་དྲག་འགའ་ཡིས་བཀའ་གདམས་དགོན་དུ་དམག་བྲངས་ཏེ།

སོད་ཅེས་བསྒྲགས་པས་སྦྱོད་མའི་མདུན་དུ་སྒྲོག་འགྱུར་ཆངས་སྦྱོད་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན།

ངེས་འབྱུང་གོ་ཆ་བཙན་པའི་དབང་གིས་རྒྱལ་ཁྲིམས་བདེ་བའི་རོ་སྦྱང་ཞིང་།

སྒྲན་པའི་བ་དན་སྦྱོགས་བཅུར་གཡོ་བའི་བསམ་གཏན་ཁང་བུ་དགའ་ལྡན་དགོན།

ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་གསུམ་གཅིག་ཏུ་འབྱུངས་ཏེ་སྔོན་བྱོན་མཁས་པའི་ལམ་བཟང་པོར།

སྦྱོད་པའི་དུས་སུ་ལྷོ་ལོ་དཔུང་གི་ཐལ་འཕྱུང་དྲག་པོས་བགྲོད་ལམ་བཀག།

དེ་ལྟར་ཡང་ལ་ཆུང་ཁྲར་པོ་ཕྱག་པར་བཏེགས་ཏེ་གངས་རྫོང་སྒྲུབས།  
 འཕགས་ཡུལ་བྱོན་ཏེ་ཁྱེན་ངན་དགུ་ཆོགས་དམ་ཆོས་སྒྲུབ་པའི་གྲོགས་སུ་བསྒྲུར།  
 དལ་ཉེན་འཛོམས་བྱེད་ཀྱིས་སྒྲུབ་ཏུ་སྒྲུབ་པའི་བདུལ་ཞུགས་འཆང་བའི་ཆུལ།  
 བྲུའི་འབྲེན་མཆོག་གོ་བྱ་ཏམ་བསོད་སྒྲིམས་གཤེགས་དང་ཀྱན་ནས་མཆུངས།  
  
 མཐོ་དམན་ཀྱན་གྱིས་སྒྲིབ་པར་བཀྲར་བའི་རྩེ་སྒྲོར་ཕྱག་པ་མ་ཡིན་ཀྱང་།  
 རྫོད་འཇམ་གོས་དང་ཞིམ་པའི་བཟ་སྒྲུབ་པར་མི་ལྟས་བདག་ལ་སྒྲིན།  
 བསམ་མེད་དུས་སུ་ཡུས་ཀྱི་མི་གཙང་བཅེ་བའི་ཆུ་ཡིས་བཀྲས་པ་སྒྲིགས།  
 བཀའ་བྲིན་ཕུང་པོ་བསྐྱལ་པར་གཞུགས་ཡང་འཁོར་བའི་གོ་སྐབས་ཀྱན་ནས་དཔེན།  
  
 རིང་ནས་གོམས་པའི་གང་གར་ཐམས་ཅད་མེད་གང་ཆུ་ལ་ཉིད་མཐོང་བས།  
 གཞན་དུ་གཤེགས་ཆེ་འབྲེན་བྱེད་བྱུང་ལས་ཆབ་རྒྱན་བསེལ་ཞིང་ཞལ་ཆེམས་ཆུལ།  
 རྣོར་བྱ་ལེན་པའི་ཡང་དག་ལམ་ནི་འདི་འོ་ཞེས་པའི་རྒྱ་མཆོའི་མཐར།  
 ཕྱག་མཇུག་ཀེར་ཏེ་སྒྲུབ་པའི་སྒྲོ་ལས་འཆི་མེད་བདུད་ཅིང་གང་མས་ངག་འཇགས།  
  
 མིང་ཙམ་འཛིན་པའི་མཁས་རྫོམ་ཅན་ལ་སྒྲོགས་མ་གུས་པས་འདུད་པར།  
 འཇུམ་པའི་རྒྱལ་ཀྱིས་མདུན་ནས་བསུ་ཞིང་སེམས་དཔའ་ཆེན་པོའི་ཆུ་ལ་འཛིན་ཀྱང་།  
 ཆོག་གི་སྒྲན་ཆ་མཐོ་དམན་ཙམ་གྱིས་བཅོས་མིན་རང་མདངས་ལྷི་རུ་གསལ།  
 ཆོས་བརྒྱད་དྲི་མས་གོས་པ་མེད་པས་ཁྱེད་ཉིད་ཕུལ་བྱུང་བཤེས་གཉེན་ལགས།  
  
 དད་གྲུས་བྱུངས་ཁྲག་རྫོན་མོ་ལས་བྱུང་འདི་མཆོན་དུས་གསུམ་དགེ་བཡིས།  
 སྒྲེ་ཞིང་སྒྲེ་བར་ཆངས་སྒྲིད་དཔལ་གྱིས་རབ་མཛེས་དལ་ཉེན་རིམ་བརྒྱད་ཅིང་།  
 མཆོན་ཉིད་ཐུག་པའི་ཐེག་མཆོག་བཤེས་ཀྱིས་ཏུ་མཉེས་བཞིན་རྗེས་བཟུང་སྟེ།  
 ས་ལམ་བཟོད་པ་པ་མཐར་སོན་ཏེ་རྒྱལ་པའི་བཙན་སར་བསྒྲིག་གུར་ཅིག།

# ཕམ་ཁའི་དུ་སྒྲ།

(མ་རིམ་གསུམ་པ།) ཁམས་འབྲུག

འཕྱོར་བའི་རྒྱབས་ཟེགས་མཁའ་ལ་ཅེན་དབུས་མཆོ་བྱང་མ་ཡི་བཞད་པའི་དབྱངས།  
དལ་རྒྱང་བསེལ་བྱས་ན་བར་རབ་འཛེབས་ཡིད་ཀྱི་མྱོངས་པ་ཡོངས་སུ་པས།  
དགའ་བའི་སྒྲ་ཆོག་ལྷག་ལྷག་པེར་གྱིས་སྒྲོན་པའི་བདེན་གཏན་ཤོར་བ་ན།  
ངག་དབང་ལྷ་མོས་འབྲལ་མེད་བདག་ལ་བེམས་ལྷན་དུ་འཁྲུལ་བར་མཛོད།

ས་བརྩ་སེམས་དཔས་བྱམས་བཅའི་སྤང་ཆར་ཁྱམ་མེད་འཛོ་བའི་གངས་ཤེང་དབུས།  
ས་འཛོན་བཞིད་བར་དོག་པས་མནན་ནས་བྱལ་ཕྱན་ཀྱན་ལ་དབང་བསྐྱར་ཅིང་།  
ས་གསུམ་དཔལ་འབར་མངའ་ལ་དབང་མཛད་མེས་དཔོན་རྣམ་གསུམ་རབ་བྱལ་ཏེ།  
ས་གཞི་ཆོས་ཀྱི་བདེ་བར་བསྐྱར་མཛད་བདེ་གཤེགས་སྤྱོད་གསུམ་སྤྱིང་ནས་དྲན།

འཛམ་གླིང་མཐོ་སྒང་དྲངས་གཙང་བཀོད་པ་ལྷ་ཡུལ་ལྷ་བྱར་རབ་བཞིད་པས།  
ལྷ་འདྲེ་སྤོང་གིས་མངའ་ཐང་ལ་ཅོན་ཞེ་སྤང་འབར་བའི་ཡུལ་གྱར་ཅིང་།  
མི་བཟོད་དྲག་པོའི་མཐུ་སྤྱོད་ཀྱིས་བདུལ་དོ་རྗེས་ཞི་བའི་ཁམས་བསྐྱར་པ།  
འདབ་སྤོང་ལས་འཁྲུངས་གསང་བདག་ཆེན་པོས་རྣམ་ཀྱན་སྒྲིབ་ལ་དང་བས་འདུད།

མ་གྱར་འགྲོ་ལ་བྱ་གཅིག་ལྷར་བཅེ་ཕྱག་ན་པད་མོ་དངོས་བྱོན་ནས།  
མ་དག་འཛམ་གླིང་ཉམས་ཟད་གདུལ་བྱར་ཞི་བའི་ཆོས་ཀྱིས་འདུལ་བའི་སྒྲ།  
མ་ལུས་སེམས་ཅན་གོང་དུ་བཀྱར་བའི་བྲན་གྱི་ཚུལ་ནི་རབ་འཛོན་ཏེ།  
མ་རིག་བྲན་ཟེའི་འགྲོ་བའི་ལྷུབས་གཅིག་མིག་མི་འཇུམ་ལ་དད་ཕྱག་ཅེག།

སྤྱིན་ཆོགས་སྤྱིན་པའི་དལ་ཉེན་འདི་ལ་ཡིད་དབང་སྤྱག་ན་དམན་གྱར་ཡང་།  
དོན་ཆེན་སྤྱབ་པའི་རྣམ་དཔྱོད་བྲལ་བས་མའི་གཟུགས་ལ་ནི་ཁྱིའི་དབང་བཞིན།



གང་འཆར་སྒྲིག་གསུམ་སྒྲིག་གིས་སྒྲིགས་པའི་ནམ་ཤེས་འདི་ནི་འཕུར་འདོད་ཀྱང་།  
 ཚོ་མཐའ་མ་ཇོགས་འཛིན་ཏེན་འདི་ན་དཀའ་སྒྲིག་འབུམ་གྱིས་སྒྲིག་གོས་བྱུང་།

མ་ཡུམ་བཞིན་ཟླ་ཡིད་འཆར་མེད་པར་སྦྲེ་ཅན་གཟུགས་དེ་དོན་གྱིར་བྱུ།  
 ཨ་མའི་གདམས་པ་ན་བས་མ་འཛིན་གཡུལ་འགྲེད་ཡམ་ཁའི་ངུ་སྒྲ་ཐོས།  
 འཛིགས་སྒྲིག་ལྡན་པའི་འཇམ་སྒྲིང་འདི་ན་རེ་འདུན་གོམ་འགྲོས་མ་ཤེས་གོང་།  
 སྤང་པོའི་བགོ་སྐལ་ཕྱག་དུ་ཕྱི་བས་བྱང་འེ་མེ་ཆེ་སྒྲིག་འགོ་བརྩམས།

རང་གི་རིག་གཞུང་བཙོན་ལ་དབང་མེད་མི་རིགས་གོད་ཆགས་ཞུ་གྱིན་ཏེ།  
 བྱིས་སྒོ་དཀར་པོར་ལྟ་བུ་གཅིག་གིས་ཡམ་ཁའི་དམར་མདངས་སྒྱུར་བ་ཡིས།  
 ནམ་ལང་འདེགས་མེད་བཙན་ཤེད་གཉའ་བར་ཕྱག་གིས་བྲབ་ཏེ་མས་པའི་ཤུལ།  
 ཁ་འདབ་གསེང་དུ་མི་མངོན་དུང་བའི་གདོང་དམར་ལས་ལ་འཁྲན་པར་གོར།

བསེལ་ལ་མཛོས་པའི་ཞེན་ཆགས་ཆེ་བའི་གངས་དཀར་ལྟ་མོ་བྱུ་བ་བསྒྱུར་ནས།  
 ཆ་མེད་མི་ཡུལ་གྲོགས་དང་འགྲོགས་ཏེ་ས་མཐའ་འདི་ན་སྒྲིགས་པའི་ཚུལ།  
 ལག་བྱུང་བད་སྒྱུར་འཆོ་དགོས་ཐུག་དུས་དཔྱལ་བའི་སྒྲིག་བསྐལ་དམན་སར་འགོད།  
 མི་ཡི་ཁྲིད་ན་མི་སྐད་མི་ཤེས་ཁྱི་ནན་བརྟལ་ཞུགས་འཛིན་པར་སྒྱུ།

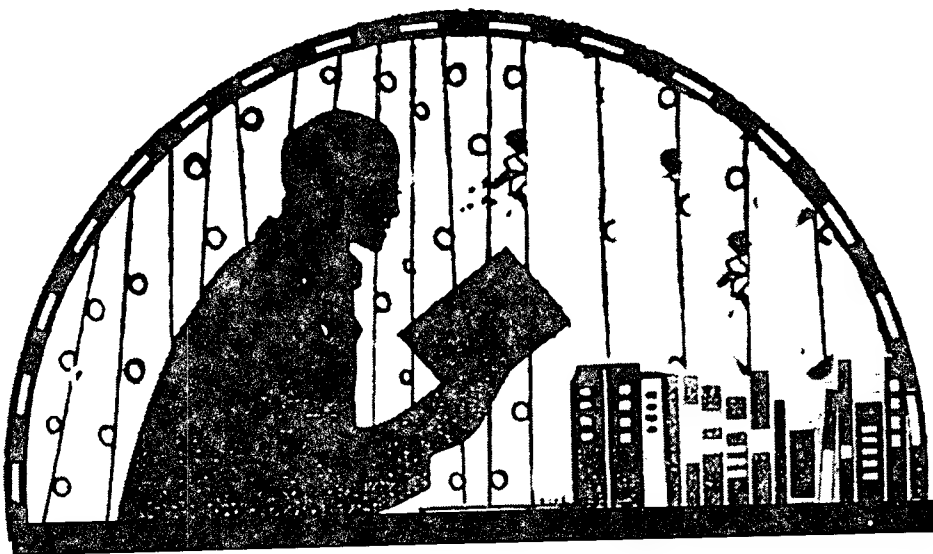
བྱིས་བྱོལ་འཆོ་བའི་འབྲས་དལ་ཁྲིད་དུ་ཅམ་དཀར་ག་མར་བཅེད་པའི་སྐབས།  
 ཇོ་མོ་གླང་མའི་བཀའ་དྲིན་འོད་རླབས་ཨ་རའི་ཟླ་ཟེར་གྱིས་བཙོན་པས།  
 བཙན་བྱོལ་ཡིད་ཁར་མི་མངོན་ཟླ་བས་གདུང་བ་རེ་དང་འདུན་པ་རེ།  
 ནམ་ལང་གར་བས་ཡར་ཕྱོགས་གངས་མདངས་དམར་པོར་འགྱུར་བར་བྲེལ་འདི་སྒྱུ།

འཆོ་བའི་རླབས་ཀྱིས་མི་རིགས་ངོ་བོའི་གོམས་གཤིས་སྒྲིབ་པར་དོགས་པའི་འོག།  
 རང་གི་སྒྱུན་ཟུར་མཐུན་སྒྲིལ་དབེན་པས་ནང་ཕྱོགས་ཟིང་བའི་རྒྱུང་འཕྲུབ་འདིས།  
 སྒྲིན་མེད་ཕྱོགས་འཛིན་བ་སྒྱུ་ལྡང་བའི་ཐན་ལྟས་ངན་པའི་ཁོར་ཡུག་ན།  
 ལྟ་བུ་གསར་པས་རང་གི་མགོ་བོར་ཚུ་བྱང་ལྡུང་པར་ཡ་རེ་ང་།

ལྷག་བསམ་ཚུལ་འཛིན་ཀླབ་སྟེགས་མཐོན་པོར་འགྱུངས་སྒྲ་དོད་པོས་ཡོངས་བཟུང་ནས།  
 ཞལ་གསུང་རྒྱན་ལ་མི་རིགས་རིགས་གཞུང་རྒྱང་བསལ་འཇམ་མོས་འབངས་བསྐྱས་གིང་།  
 རོན་ལ་རང་ཉིད་གཉིས་ལྡན་རྒྱལ་ཁབ་ཏ་མ་རུ་ཡི་གཞུང་འཛིན་དག།  
 རྩིང་མེད་རྟོགས་པའི་སྒྲ་ཅིར་ཡང་རང་ལ་འབྱོན་མེད་དེ་བས་སྒྲ།

འབྲུ་དྲག་སྟན་མོད་བྱངས་ན་ལས་བྱངས་ཆོས་ལྡན་གངས་ཀྱི་གར་རིའི་འདབས།  
 རྟེ་ཁྲག་འཕྲོས་པའི་མེང་ཕྱག་བདག་གིས་རིགས་ཞེན་དཀར་པོའི་རྩིང་གི་གཏམ།  
 དཔའ་བའི་གཡུ་རལ་འཛིགས་བྲལ་འབྲེལ་བའི་སྒྲ་བའི་གད་རྒྱུངས་སྒྲོག་པ་ན།  
 གང་གི་སྟན་ལ་མི་འཇེབས་གཟན་ན་ཕན་རྟགས་ཡིན་ཕྱིར་ཕྱགས་འཇགས་མཛོད།

འདི་ནི་རྒྱད་རྒྱུད་བདག་ཡིད་མཁའ་ལ་ནམ་ཡང་ཡལ་མེད་ནད་ཚུ་ཡིན།  
 འདི་ནི་བཅན་ཕྱོལ་ལོ་མང་འགྲེམས་པའི་རྒྱུང་བའི་གོ་མ་འགྲོས་ངོ་མ་ཡིན།  
 འདི་ནི་བཅན་འོག་མི་བཟོད་མོར་བའི་ཟུག་རྩ་དྲག་པོའི་འཁྲན་སྒྲ་ཡིན།  
 འདི་ནི་སྒྲིན་པའི་ངག་ནས་འཆལ་བའི་བསམ་ཚུལ་དྲི་མེད་ནམ་དག་ཡིན།





## འཕྲིན་ཡིག་སྒྲིག་གི་སྒྲན་ཆལ། །

(མའི་མ་གསུམ་པ།) ངག་དབང་དོ་ཨེ།

(གཞིས་བཞུགས་གཙུང་མོར་སྤྲོད།)

ཕྱང་རིང་སྒྲོ་མཐའི་ཡུལ་དུ་འཁྱར་བའི་ཆོར་འདུ་ཞིག་གིས་ལུས་ཀྱན་སྤྲོད།  
མདང་རྒྱབ་ཆེ་ལམ་ཞིང་ལ་འཕྲད་པའི་གཙུང་མོའི་བཞིན་མདངས་དྲན་བཞིན་དུ།  
གཅེན་པོས་ཁྱེད་ལ་ཡུན་དུ་བཅངས་པའི་སྤྲོད་བཅའི་རིན་ཐང་མཆོན་ཕྱིར་དུ།  
འདས་ཟིན་འཆོ་བར་དྲན་སྐུལ་གཏོང་བཞིན་མ་འོངས་ལམ་སྒྲོན་སྤྲོད་གཏམ་ཐལ།

དུས་རབས་ཤིག་གི་དཀྱིལ་མཆམས་དེ་ནས་ནམ་སྤྲོན་མཐུ་ཡི་ཉེར་ལེན་གྱིས།  
ཁ་བ་གངས་ཅན་གདོང་དམར་ཡུལ་དེར་སྤྲོད་མ་གཅིག་གི་མིང་སྤྲོད་གྱུར།  
དོད་ལྡན་བྱིས་གཞིས་གཅིག་གི་ནང་དུ་བྱིས་པའི་འཆོ་བ་སྤྲོད་སྤང་ཅན།  
ལ་རབས་མཐུན་ལམ་བཅའི་ཆོར་བརྒྱན་པོའི་ངང་དུ་མེ་ཆེ་འབྱུང།

མེ་རིགས་འདི་ཡི་ལོ་རྒྱུས་མ་ཁའི་ན་བྱུག་ཆུ་བའི་བྱུག་རྒྱུའི་སྤྱ།  
སྤྲོས་མ་ཐག་ནས་ན་བར་གཟན་པས་སྤྲོད་ཁམས་དག་དུ་འཁྱུག་གྱུར་ཅིང་།  
སྐར་ལྗེའི་དར་དམར་མིག་ལམ་སྤང་བས་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས་དབང་བསྐྱར་བྱས།  
མུན་ནག་ལོ་རྒྱུའི་སྤྲོ་ཆོགས་ནང་དུ་གཅེན་གཙུང་གཉིས་པོ་ཡུན་དུ་ལུས།

དེ་ལྟའི་ལོ་རྒྱུར་དཀའ་སྤྱུག་ཁུར་པོ་བྱུ་ཕུག་མདུན་ལམ་སྤང་དུ་འཁྱུར།  
ཉིན་མཆོན་དུས་དུག་མནོ་བསམ་ཡོད་ཀྱི་འབྱུང་འཁྱུར་འཆོ་བའི་ལམ་སྤྲོད་བཞུགས།  
ཟས་གོས་གནས་མལ་ཐབས་བཀྱས་བསྐྱུན་ཏེ་སྤྲོད་གཅེས་བྱིས་པ་བྱམས་བཅེས་བསྐྱུངས།  
སེར་སྒྲ་མེད་པའི་སྤྲོན་པའི་བདག་ཉིད་སྤྲོད་མའི་བཀའ་བྲིན་སྤྲོད་ནས་དྲན།

དལ་བཀྱད་འཁྱོར་བཅུའི་ལུས་ཉེན་སྒྲོལ་ཞིང་ཉིན་མཆོན་ཀྱན་དུ་བདག་ཅག་སྤྲོད།  
ཐུགས་མཆོ་ཆུ་གཏོར་དབྱིངས་ལས་སྤྲོས་པའི་དཀའ་སྤྱུག་སྤྲོད་ཀྱི་ཕྱང་ན་གྱིས།

ཡུམ་གྱི་ལང་ཆོའི་སྒྲིག་ཉམས་ཡོད་ཀྱི་སྐད་ཅིག་བཅོམ་པའི་མཐའ་འབྲས་སུ།  
གཅེན་གཙུང་གཉིས་པོ་ཡིག་ཚེངས་མུན་པའི་དོང་ལས་ཐར་བའི་སྐལ་བཟང་ཐོབ།

གཅེན་པོ་བཅན་གྱི་ཞགས་པས་བཟུང་ཞིང་གཙུང་མི་ཅི་ནའི་ཡུལ་དུ་སོང་།  
ལོ་ནག་དུས་དེར་དོ་ལྷན་བྲིམ་གཞིས་ཀྱི་པའི་སྤྲིན་ནག་རབ་ཐེབས་པས།  
གཉེན་གྲོགས་ཀྱི་ཀྱང་གཙུང་བའི་མཆི་མའི་དྲག་ཆར་གཤམ་གཤོང་བའི་ཆོ།  
བདེ་སྤྱིད་ཉིན་བྱེད་ཐུ་མའི་འཕང་བར་བཞུད་པའི་ཉིན་ཐོ་དེ་རིང་སྒྲིག།

གོ་སྐབས་ཤིག་གི་དུས་མཚམས་དེ་ནས་བྱེད་ཉིད་ཅི་ནའི་སྒྲོབ་གྲར་འབྲིམས།  
ཤེས་རིག་ལ་སོགས་ཡར་ཐོན་ཅན་གྱི་ཀྱ་ཡི་ཞིང་ཆེན་མཐོང་སྐབས་སུ།  
རང་ཡུལ་རྗེས་ལུས་ཅན་གྱི་ཆོར་འདུས་བྱེད་ཀྱི་སྤྲིང་ཁམས་དག་ཏུ་དྲུག།  
རང་གི་རིགས་ལ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲིང་གི་དམ་བཅའ་བཏན་པོར་བཀོད།

ལོང་བདུན་གྱི་འཆོ་ལམ་བསྐྱེགས་པས་དཀའ་སྤྱུག་ཉམས་སྤྱིང་སྒྲ་ཆོགས་ཐོབ།  
རང་གི་རིག་གཞུང་སྤྱིང་སྐལ་མ་ཐོབ་གཞན་གྱི་རིག་གཞུང་སྒྲ་ཆོགས་སྤྱང་།  
ཉམ་ཐག་རང་རིགས་བྱིས་པ་འབུམ་གྱི་རིག་པའི་སྒྲ་འཕར་བྱེ་སྤྱད་དུ།  
ད་ལྟ་རང་ཡུལ་གངས་ཅན་སྤྱིངས་སུ་བསྐྱེད་ཀྱི་སྤྲིང་གི་གཙུང་མི་དཀྱི།

འདྲིམས་དང་བུལ་བ་འཁོར་བའི་གཤེས་ཡིན་སྤྱིད་སྤྱུག་འདྲེས་མའི་མི་ཆེ་འདིར།  
གཅེན་པོས་མཐར་རང་དབང་ཆེ་ཡང་སྤྱིད་སྤྱང་མེད་པར་མི་ཆེ་གཙུང་།  
བྱེད་ཀྱང་རང་ཡུལ་བཅན་གྱིས་བཟུང་བའི་སྤྱུག་གིས་འཁྲར་པོས་དེ་བས་སྤྱི།  
ལས་དབང་བཅན་པོར་ཆོལ་དུ་མེད་ཀྱང་ཡིད་ཁམས་བག་ཏུ་འཁྲམས་མི་ཉན།

ས་མཐའི་ཡུལ་དུ་ཡིད་གཏད་མེད་པའི་མི་ཆོགས་ལྟན་དུ་འགྲོགས་སྐབས་སུ།  
བྱེད་ཀྱི་བྱད་བཞིན་ཉ་གང་ཟླ་བ་ཡིད་ལ་འཆར་ཐངས་རེར་ཡང་།  
ཁོ་བའི་འདྲ་ཤེས་དག་ཏུ་འཁྲུག་པའི་ཆོར་བ་སྤྲིན་པོའི་བག་ཆགས་ཀྱིས།  
ད་ལྟ་ཉིད་གཙུང་མའི་གམ་ན་ལྟན་འདྲིམས་སྐལ་བ་བྱུང་ན་བསམས།

མདང་དགོང་ཉལ་པའི་གཉིད་ཀྱི་པདྨ་བྱེད་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།  
འདས་ཟིན་ལོ་རྒྱུད་རབ་རིལ་ལོ་རྒྱུས་ཕྱིར་བྱོན་སྤྱད་བསྐྱེད་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།  
ཞོགས་པའི་སྤྱི་རེངས་པོ་ཉེ་དྲུང་བཅས་མི་ལམ་མྱ་ངན་སྤྱིར་ལས་བསྐྱེད་པར་བྱས།  
ཆོར་འདྲུག་པོའི་སེམས་ཀྱི་རིམ་སྒྲིག་ཚེའི་ལམ་ནས་དེ་རིང་བཟུ།

ལང་ཆོར་བ་རྒྱས་ན་མ་དཔྱད་ཡངས་པའི་གཙུང་མོའི་སྤྱིར་གེ་ཅ་ལམ་ན།  
མི་རིགས་ལ་ཀྱའི་ཁྱད་ཀྱི་བཟུང་བཞིན་ལྟ་བུ་བཅས་པོའི་གོ་མ་བཟོད་ཀྱིས།  
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་འཆོ་ལམ་ཡངས་པོར་སྤྱིར་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།  
པ་མེས་བང་མོའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལམ་ལག་ལྷན་དྲོད་དྲོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཕྱིར་བྱོན་པར་བྱས།

འདས་ཟིན་འཆོ་པའི་ཉལ་སྤྱིར་ལས་ཐོབ་ལེགས་ཉེས་སྤྱིར་དྲུས་འདིར་ལོངས།  
འབྲུང་འབྲུར་འཆོ་པའི་ལམ་སྤྱོད་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།  
དུས་རབས་དང་བསྐྱེད་ཀྱི་དང་སྤྱིར་གེ་ཅ་ལྷན་དྲོད་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།  
ཁྱེད་ལ་བཙམ་པའི་རེ་བའི་འདྲན་པ་སྤྱིར་ཀྱི་ལྷ་པས་བཙམ་པར་བྱས།



# བདེ་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ལོ་ལོ་ལོ།

(མ་མེད་དང་པོ།) ཆེ་ཤིང་སྒྲིལ་མ།

ཆོས་ལྷན་ཁ་པ་པའི་ལྷོང་ས་ཀྱི་ཁྱིང་ཁམས་སུ།  
སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་མེ་ཡི་གར་རྩལ་པ།  
འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀྱི་ལ་མགོན་སྤྱབས་ནོར་བུ་ལ།  
སོར་བརྩུ་སྟེང་གར་སྤྱར་ནས་སྒྲིག་སུམ་མཆོད།

སུ་ལའང་མེད་པའི་ཁྱི་བདེའི་ཆོས་སྟེན་མགོན།  
མངལ་བ་ཅམ་གྱིས་མཆེ་མའི་དོ་གལ་ལྷུང་།  
གསུང་དབྱངས་བདུད་ཅི་ཐོས་པ་ཁོ་ན་ལས།  
ཆོངས་པའི་གཉིད་ལས་སད་ནས་ཁྱི་བདེར་གནས།

སྟེ་འགྲོ་ཡོངས་ལ་ཉེ་རིང་མེད་པའི་གཉིན།  
ཟེལ་དངར་འཇོག་མེད་གནང་བ་ཅིས་མེ་མཆར།  
བྱམས་བཙུངས་ལྷགས་ཀྱིས་མུན་ནག་ལས་བྱངས་པས།  
དད་གུས་སྒྲིག་སུམ་མེ་ཉོག་ལྷན་པོ་འབུལ།

པད་མའི་གཉིན་ཀྱི་འོད་ཟེར་གང་སར་བྱལ།  
སྤྱན་མུན་བྱང་ནས་འབྱེན་ཏེ་བདེ་སྤང་བཀོད།  
མགོན་བུ་ལ་གཤོག་སྒྲིམ་བཅས་བྱེད་ཆུང་དག།  
མཁྱེན་པའི་ཡེ་ཤེས་ཅལ་གྱིས་སྒྲོངས་པར་ཤོག།

གོ་ལ་རྒྱམ་པའི་རྩ་བདུན་དབང་པོ་བཞིན།  
ཀྱན་ལས་ཀྱི་ལྷ་ལྷུང་ཁྱེད་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་ཏེ།  
བདག་ཅག་གངས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་ལ་མགོན་སྤྱབས་སུ།  
སྤྱོད་བསྐྱལ་བརྒྱུར་བཅས་པའི་རེ་སྒྲིན་འདེབས།

## ཤེས་ཚིག་སྟོང་གི་གུ་ཕུར།

(ཆེ་མོག་ལུ་ལོ་གྲུབ་འབྲས་ཅེར་སྟོན་བྱུང་བར་ལུ་པ།)  
(ལོ་རེ་མ་གསུམ་པ།) སངས་རྒྱལ་མཆོམས་གཙོད།

འབད་པ་བརྒྱ་ཡིས་བཏབ་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས།  
གྲུབ་འབྲས་ལེགས་སྟོན་བྱུང་བའི་དགའ་སྟོན་ལ།  
ལེགས་སྟེས་ཆེན་པོ་ལུ་ཀྱུ་མེད་ཀྱང་རུང་།  
སེམས་ཆོར་སུག་པའི་མགོན་དུ་འཛོད་འདོད་བྱུང་།

འབབ་ལྷུང་ལྷན་བཞིན་སྒྲིབ་ལ་འབད་བཅོན་གྱིས།  
འབྲས་བུ་དུས་སྤྱི་ལོ་ལྷེས་བཟང་བས།  
རབ་མངོས་གཞུང་བྱང་ལྷ་བས་ཉེར་ཟེན་ཏེ།  
ཡིད་སེམས་འགྱུར་བ་མེད་པར་བཅོན་པར་གྱིས།

སྤྱབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ལས།  
སྐལ་བཟང་གོ་སྐབས་ཐོབ་པ་རེ་འགའ་ཅམ།  
འོན་ཀྱང་ཁྱོད་ལ་ཐོབ་པ་དགའ་སྟོན་ནས།  
གོང་མའི་དགོངས་པ་ཁྱོད་གྱིས་སྤྱབ་པར་མཛོད།

ལེགས་སྟོན་བཅོལ་བའི་རྒྱ་པའི་བསེལ་ཟེར་གྱིས།  
ཁ་མ་རྒྱམ་པའི་ཁལ་འཇུག་པ་སྒྲོའི་འདབ།  
སྤྱན་བཅས་རབ་ཏུ་བཞད་པའི་མཆར་སྤྱག་ལ།  
དབྱངས་ཅན་ལྷ་མོ་དཔེ་རྩེ་མཆར་འཛིན།

དེ་ལྷའི་སྤྱོད་གའི་ཕེར་གྱི་རི་མོའི་ཕྱང་།  
སྟེལ་ལ་དགའ་བའི་ངལ་བ་ཅང་མེད་མོད།  
རེ་ཞིག་དུས་གྱིས་སྤྱལ་བའི་དགོས་དབང་གིས།  
ལག་པའི་སྒྲིམ་གར་སྤྱར་མཆོམས་འཇོག་པ་ལགས།



# དོན་ཀློང་སྒྲུབ་འཕྲི་ལམ་ནས་བཤེས་གཉེན་ལ་བསྟོན་པ་ཁྱུ་བྱུ་དབྱེངས་སྒྲུབ།

(སྒྲུབ་དང་པོའི་དེ་མཁའ་ཡེ་དགེ་ལོ་སྒྲུབ་གཉེན་བཟུན་མོང་གིས།)

༡

ཤེས་བྱའི་གནས་ལ་ཉིན་མཚན་བརྩམས་བཅུ་མས།  
 ཡན་སེམས་ཐུགས་ཀྱིས་ཀྱན་ལ་ལེགས་བཤད་བྱེན།  
 ངལ་བཏོར་ནས་མོངས་མཉམས་གསལ་མཛད་པའི།  
 དེ་ཆེན་བཤེས་གཉེན་ཞབས་སེན་གཙུག་ཏུ་མཛོད།

༢

རི་བོང་འཛིན་པས་མཚན་མཛོངས་མཛོངས་པར་བྱེད།  
 འདབ་བརྒྱ་ཅན་ནི་ཆུ་གཏེར་དཔལ་ལ་ཤར།  
 དེ་དག་དང་ནི་བཤེས་གཉེན་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ།  
 མཐའ་ཡས་མེས་པོའི་མྱོང་ན་མཛོད་པར་མཛོངས།

༣

མོངས་མཉམས་མྱོང་དུ་འཕུན་པའི་འགྲོ་མཉམས་ལ།  
 གང་ཐུགས་མཐུན་བརྩེ་བསེལ་ཟེར་དབང་པོ་ཡིས།  
 ཡང་དག་ཕྱོགས་བསྟན་པའི་བྱུ་བཟུང་ལས།  
 རིག་པའི་བདུད་ཅི་བྱེན་མཛད་ཀྱན་བདེའི་གཏེར།

༤

སེལ་བར་བྱེད་དོན་བདུན་བདག་པོ་ཡིས།  
 གོ་ལའི་བྱེན་འདོམ་སྒྲུག་རུམ་མཉམས་པ་དང་།  
 གནས་ཀྱི་བྱུང་ལ་མཉམས་པའི་མགོན་པོ་ཡིས།  
 སྒྲུབ་བྱའི་མ་རིག་མཉམས་པ་མཐའ་དག་ཀྱང་།

༥

བརྒྱ་ཐུག་རིག་གནས་ཐུག་པའི་བཤེས་གཉེན་གྱི།  
 སྒྲུབ་གཉེན་པོའི་འོད་མདངས་རབ་ཏུ་བྱུས།  
 མེ་ཤེས་མོངས་པའི་ནགས་མོང་མཐུག་པོ་འདི།

གཙོད་པའི་ཤེས་རབ་མཚན་ཆ་རབ་ཏུ་བྱུས།

༦

མཐའ་མེད་རིག་པའི་གཞུང་མཐུན་བྱེད་པའི་དབང་།  
 བྱང་གྲོལ་བདེ་ལྡན་བཞེད་ན་བཏོད་པར་འཛལ།  
 འོན་ཏང་ལམ་འགོ་ལ་མི་རིགས་ཤུལ་འབྱེད་པའི།  
 སྒྲུབ་དག་འོད་སྒྲོང་ཅན་དེ་བདག་ལ་སྒྲུབ།

༧

བཤེས་གཉེན་དམ་པས་ཕྱོགས་ཞེན་མ་མཛད་པར།  
 སྒྲུབ་མ་ཡིངས་ཀྱིས་གདམ་པ་ཟབ་མོས་འཛིན།  
 སྤྱི་འདིར་བཀའ་དྲིན་ཆེ་མེད་ཡུམ་ཆེན་མས།  
 རིས་མེད་རང་གི་བྱུ་ཐུག་སྒྲོང་ལ་སྒྲུབ།

༨

ཆེ་བའི་མ་མས་མཐའ་ཡས་ཤེས་བྱའི་ཆོད།  
 གཞལ་བར་མི་སྒྲུགས་སེམས་མེད་པེམ་པོའི་གཤིས།  
 རིན་ཆེན་བརྟེན་བྱེད་ཀྱིས་ཤེས་བྱའི་འཛིངས།  
 མ་ཡུས་མཐུན་ཅིང་སྒྲུབ་ན་མས་བརྩེ་བས་བཟུང་།

༩

ཐར་པ་དོན་གཉེན་སྒྲུབ་ཤེས་དབུ་ལ་གྱུར་ཅིང་།  
 འདི་སྒྲུབ་འཁོར་བའི་ལོངས་སྤྱོད་བདག་ལ་མེད།  
 ཡུལ་བྱལ་སྤང་པོའི་ཆེ་བོ་བྱུ་མོང་།  
 གཉིས་སྒྲོང་སྒྲུབ་མའི་སྒྲུབ་གར་སྒྲུབ་དགོས་ཡང་།

༡༠

དངས་བསེལ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ཅན་རྒྱུ་ལ།  
 རྒྱུ་སྒྲུ་སྒྲུ་དཔེ་སྒྲུ་བཟང་ཀྱུ་བ་བསྒྲུ་ནས།  
 ཆ་བའི་གདུང་ལས་གྲོལ་ཕྱིར་སྒྲུ་བ་ལག་ལ།  
 ལན་ཆེད་གཏེར་ཆེན་ཆེན་པོའི་མ་མ་བརྟེན།

༡༡

རང་རིགས་ལུ་རེང་འབྱེད་པའི་འདྲན་པ་ཁྱེད།  
 ཟུ་ཀྱས་བརྒྱ་ཕྱག་རིང་ལུགས་གཏམས་པའི་བཞིད།  
 བགྲང་འདས་འཛིག་ཏེན་དྲན་པའི་དབང་པོ་དག།  
 སྒྲུངས་པའི་ཞལ་སྒྲིན་མ་འགྲུར་ངོ་མཆར་ཆེ།

༡༢

སྒྲོ་བཞོགས་དུམ་ཁས་མནར་བྱེད་མ་རིག་པར།  
 ཁྲོས་ཤིང་དེ་ཉིད་གཞི་མ་ལ་འཆད་ཅོད་ཀྱིས།  
 བྲེལ་བས་གཉིད་དང་ཟས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུད་ལའང་།  
 རོལ་བའི་འདུན་པ་ལེན་མེད་པར་ངེས།

༡༣

ལན་པའི་ལྷག་བསམ་དཀར་པོས་ཉེར་དངས་པའི།  
 གང་གིས་ལེགས་བཤད་འཆེ་མེད་བདུད་ཅིའི་རྒྱུ།  
 བདེ་པའི་སྒྲོག་ཅ་གཅོད་པའི་གཤེད་མ་ནམས།  
 དཀར་མེན་བག་ཆགས་ཟུ་བ་པས་དུག་ཏུ་འཛིན།

༡༤

ཤེས་བཙུན་སྒྲོ་བ་མའི་སྒྲུར་སྒྲུང་དབྱངས་ཏྲ་དབྱས།  
 མཁྱེན་པས་གཏམ་པའི་དྲིན་ཆེན་བཤེས་གཉེན་གྱིས།  
 མཉེན་འཛིན་ཅིག་ལྟེ་སྒྲུང་གི་ནག་པང་ངོགས།

དཀར་གཙང་ས་དཀར་འཕྲུག་འགྲོས་བརྒྱུ་མས་ནས་གཤེགས།

༡༥

ཉིན་བྱེད་མཐོང་བས་བསེས་གཉེན་དྲག་པའི་སེམས།  
 དད་པའི་དབང་གིས་བསེལ་བའི་སྒྲུང་བ་སྒྲུར།

མོང་བའི་འདྲན་བྱེད་བྱེད་ཉིད་མངལ་ཙམ་གྱིས།  
 བདག་ཡིད་དགའ་བའི་གཏམ་ཆོགས་ཁ་ནས་འཆལ།

༡༦

བཞིད་འདས་མཁྱེན་བཙུན་གྱི་བཞོགས་བཞེན་བྱེད།  
 གཞལ་མེད་ཐུགས་གསུངས་ལྷན་ཅིག་བཞིད་པའི་སྒྲུ།  
 ཀྱན་གསལ་དབྱར་སྒྲུ་སྒྲུང་བདག་ཆེན་གྱི།  
 དཔལ་ལས་འཕྲོག་པར་ངེས་པ་མ་ལགས་སོ།

༡༧

ཤེས་བྱའི་གཏིང་དོག་རང་གཞན་སྒྲུགས་རིས་དཔེན།  
 ཅི་ཡོད་གཞན་ལ་སྒྲུར་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག།  
 ཐ་ཤལ་བདག་གི་མདུན་དུ་ཡེབས་པ་ཡི།  
 དགའ་བ་འདི་འདྲ་སྒྲུ་ཡིས་སྒྲུར་རྒྱས་ལགས།

༡༨

གྲགས་ཅན་སྒྲུགས་བམ་སྒྲོ་བཞོགས་བཞུགས་པ་ཡིས།  
 ལེགས་བཤད་གསར་པ་ཐོབ་མ་ཐག་ཏུ་དགའ།  
 མཁའ་རྩ་ཆུ་འཛིན་འཕྲིགས་ཤིང་དབྱར་པའི་སྒྲུ།  
 ཐོས་པས་གཙུག་ཅན་དགའ་བས་གར་བྱེད་མཉམ།

༡༩

མཁའ་སྒྲོ་ཅན་གྱི་སྒྲིན་འབྲུ་མེ་འཁྱེད་དག།  
 སྒྲུ་པོ་སྒྲུན་པའི་དབྱས་སྒྲུར་བ་མཛེས་ཀྱང་།  
 བཤེས་གཉེན་འདི་ཟེར་བརྒྱ་པའི་གཟེ་བྱིན་གྱིས།  
 སྒྲུང་ཅིག་མག་མོག་གྲུར་བཞེ་མ་མཆར།

༢༠

བདག་ནི་ཉིན་འགར་འདི་ནས་འཁོར་ལམ་དུ།  
 འཛིག་ཏེན་འདོད་ཅོད་ཁྲོམ་ར་ལྷ་ཕྱིར་དེ།  
 བརྒྱ་ཕྱག་གཞུང་ལུགས་མངའ་བའི་འདྲན་པ་ཁྱེད།  
 བག་ཡེབས་གཞལ་འདིར་ཅི་དགྲེས་བགྱེད་པར་འཆལ།



༡༡

དཔག་མེད་སྒྲིག་ནས་བདེ་བར་སྒྲིགས་ན་ཡང་།  
མ་རིག་གཏི་མུག་མུན་པའི་གཉིད་དུ་ཡུར།  
སྐད་ཅིག་བག་ཆགས་སེལ་བའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག།  
མངལ་བས་ཐང་དོར་འབྲེད་པའི་མིག་བྱང་རྟེན།

༡༢

ལོངས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེ་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་ལྡན་ཡང་།  
ཀྱན་དགའ་དོན་སྒྲུབ་མེས་སུ་མ་རྒྱགས་པར།  
གངས་ཐོངས་ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བའི་སྒྲུང་།  
མོངས་པའི་སྒྲོགས་ར་རྣམས་ལ་འོད་ཟེར་སྒྲིག།

༡༣

སྒྲིག་རུམ་འཛོམས་པའི་དགེ་ཆེན་ལྷག་བསམ་ཅན།  
གངས་མེད་ཤེས་ཡོན་འདུས་པས་མཁས་གྲགས་ཏུན།  
གལ་སྤྱོད་བདེན་ན་སྤྱི་ཆོགས་མི་མང་ཀྱན།  
ལེགས་ཉེས་སྤྱོད་པའི་ལམ་སྟོན་སུ་ཡིས་བྱེད།

༡༤

རབ་ཡངས་འཛིན་མའི་ཁྱོད་ལས་མངོན་དུ་འཕགས།  
ཀྱན་སྟོམས་ཕན་བདེའི་འོད་ཀྱི་ཞི་བམེལ་རྒྱས།  
མཁའ་ཁྱབ་རིས་མེད་བྱམས་བཙེའི་དོད་འཁོལ་ཅན།  
ཉེ་མའི་གཉེན་ཁྱོད་དག་པའི་དབྱིངས་སུ་བཞིན།

༡༥

ལང་ཆོས་ལྷག་པའི་སྒྲིག་ཉམས་མེ་འཆང་ཞིང་།  
རིན་ཆེན་གསེར་དངུལ་རྒྱན་དང་མི་ལྡན་ཡང་།  
ལེགས་བཤད་ཆོག་འབྲུ་ཅམ་གྱིས་སྒྲོགས་ལ་གྱུ།  
ཡིད་ཀྱི་དབང་པོ་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་འཕྲོག།

༡༦

སྒྲིག་དུས་སྒྲིག་མུན་མཐར་བྱེད་སྒྲིག་མེ་དང་།  
དེང་དུས་ཆན་ཅལ་རྒྱས་པའི་སྒྲིག་སྒྲིག་སྐགས།  
མ་རིག་མུན་པ་སེལ་ཞིང་གསལ་བ་ཡིས།  
ཤེས་བྱའི་སྒྲོ་མིག་སྒྲིག་མཁས་བཤེས་གཉེན་འདྲ།

༡༧

རྟ་ལྡང་སྒྲུ་ལ་པད་འདབ་གོས་ཀྱིས་བསྐྱབས།  
ཐུབ་པའི་བཞིན་ལ་ཀྱུ་སྤྱད་འདབ་མའི་སྒྲིག།  
ལྷག་བསམ་འོད་ཟེར་བྱུ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།  
བདག་ཅག་མོངས་པའི་ཞིང་ས་ཇི་ལྟར་བཟླག།

༡༨

མི་ཁ་བརྩས་སྒྲོད་ཁུར་གྱིས་རབ་དཔེན་པ།  
འཛིག་ཉེན་དག་པའི་མཁའ་ལ་རང་དབང་གིས།  
འདོད་འདུག་གཤོག་འཁྱུར་ཅི་དགར་བསྒྲོད་པ་ཡི།  
སྤྱིང་གྲོགས་ངང་པ་གཞིན་རུ་བྱང་འདིར་སྒྲིག།

༡༩

ལྟ་མའི་རྣམ་འདྲན་གངས་རིའི་མགོན་པོས་གྱང་།  
ས་གསུམ་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བྱམས་བཙེས་བསྐྱངས།  
ཤེས་བྱའི་གཏིང་དཔོག་དྲན་དབང་ཁྱོད་ཉིད་གྱིས།  
སྒྲོ་མོངས་འུ་ཅག་སྒྲོང་བར་སྟོམས་མ་ལགས།

༢༠

ཕྱོགས་ཀྱན་ཁྱབ་པའི་རྟ་བདུན་དབང་པོ་ཡིས།  
མུན་པའི་སྒྲིག་རུམ་སེལ་བར་བྱེད་པ་འདིས།  
ལྷག་བསམ་དཀྱིལ་འཁོར་རྩྭ་གསལ་པའི་འོད་སྒྲུང་གིས།  
སྐལ་ལྡན་སྒྲོབ་བྱའི་ཤེས་མོངས་འཛོམས་པ་མཆོག།

༡༡

འཇམ་དབྱངས་ཕྱག་གིས་རལ་གྱི་འཕྱར་བ་དང་།

ཅིག་ཅར་འཆད་ཚིན་ཚིམ་པའི་སྒྲ་གྲིས་རྒྱས།

མཆོ་བྱང་མ་ཡིས་རྒྱད་མང་སྒྲིག་པ་དང་།

ལྷན་དུ་བཤེས་གཉེན་དམ་པའི་སྣན་གྲགས་བྱུང།

༡༢

རིག་གཞུང་སྒྲིག་ཙ་འཛིན་པའི་བཤེས་གཉེན་གྱིས།

ཕན་བདེའི་ལེགས་བཤད་གདུལ་བྱའི་ཆོགས་ནམས་ལ།

ལེགས་པར་སྒྱུར་ཏེ་དེ་དག་ནམ་དཔྱད་ཀྱང་།

སྒྲ་བྱར་ཉིད་དུ་ཅིག་ཅར་འཕྲིག་པར་བྱེད།

༡༣

སོམ་ཉི་ཆང་ཆོང་ཅད་ནས་གཙོད་མཛད་ཅིང་།

མི་ཤེས་ཐུན་པ་ཡོངས་སུ་འཛོམས་བྱེད་པའི།

འཇམ་དབྱངས་གཉིས་པ་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཁྱོད།

ཞབས་དུལ་མི་འགྱུར་དྲག་དུ་བརྟན་པར་གོ།

༡༤

མ་བཅོས་བྱམས་བཅེ་སྟོང་གིས་སྒྲ་མཛེས་ཤིང་།

དབྱངས་ཅན་རྒྱད་མང་སྣན་འགོག་གསུང་སྣན་སྒྲིག།

མཁྱེན་རབ་རྒྱ་མཆོ་ཡངས་པའི་བྱགས་རྩེ་ཅན།

འཆད་ཚིན་ཚིམ་ལ་མཁམས་པའི་བཤེས་གཉེན་མཆོག།

༡༥

སྟོན་ཆེ་ལེགས་སྤྱད་སྟོང་གི་རིས་བཟང་དང་།

འདིར་འཕྱད་བཤེས་གཉེན་བཟང་པོའི་བཀའ་དྲིན་གྱིས།

སྟོད་ངན་ཆོས་བརྒྱད་དྲི་མ་ཡོངས་སྤངས་ཏེ།

ལྷག་བསམ་དཀར་པོས་དད་ཕྱག་འབུམ་དུ་བཅེགས།

## གངས་ཅན་གྱི་སྒྲིང་མ།

( ལོ་རིམ་གཉིས་པ། ) པདྨ་ལྷ་མོ།

བྱམས་བཅེས་ཕྱག་པའི་ཡུམ་ཆེན་རྩེ་བཙུན་པད་མ་ལགས།

དད་པའི་དར་བཟང་མཁའ་ལ་བཏེགས་པའི་བརྒྱལ་ཞུགས་གྱིས།

ཁྱོད་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་གཞལ་དཀའི་བཀའ་དྲིན་དྲན་བཞིན་དུ།

རབ་གསུམ་སོར་མོའི་འདུ་བྱེད་རྩལ་གྱིས་གསལ་བར་བྱ།

ཁྱོད་ནི་དེད་ཆོའི་བྱམས་ལྷན་སྒྲིང་མ་གཅིག་ཡུར་ངེས།

བོད་ཕྱག་ཀྱང་གྱིས་ཁྱོད་ལ་བསྐྱགས་བཤོད་མེད་ཀྱི་འཛོམས་ལ།

བསྐྱབ་བྱ་བཟུང་མི་འགྱུར་དྲི་ཆོག་གི་དོན།

ནམ་ཡང་མི་བཤེད་ཡིད་གྱི་སྒྲོང་ན་དྲག་དུ་ཤར།

ཁྱོད་གྱི་བྱིན་མཐུག་ཅང་པའི་གངས་ཆབ་བཞིན་དུ་འབབ།

ཁྱོད་གྱི་མཛད་བཟང་འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀྱན་དུ་བྱུང།

ཁྱོད་གྱི་བྱགས་རྩེས་དུ་ཕྱག་གངས་མེད་གཅེས་པར་བསྐྱངས།

ཁྱོད་གྱིས་དཀའ་སྤྱུག་ངེད་ཅག་བོད་འབངས་ཆེད་དུ་བྱངས།

ཁྱོད་ནི་གངས་སྒྲོང་ས་བྱིས་པ་ཀྱན་གྱི་ཡུམ་ཆེན་ཡིན།

ཁྱོད་གྱི་རྒྱབས་ཆེན་བྱམས་བཅེའི་རྣམ་མཐུ་དེ་མེད་ན།

ཉམ་ཐག་དུ་ཕྱག་མེའི་ལུང་བར་རི་ལྷར་འཛོ།

ཡི་གེ་འབྲི་སྒྲིང་ཤེས་རིག་བསྐྱལ་བ་ནམ་ཞིག་ཐོབ།

ཡུམ་ཆེན་ཁྱོད་གྱིས་དཀའ་སྤྱུག་ཡོད་ཀྱི་བྱུང་བས་ད་ནས།

ཕྱག་གཉིས་བསྐྱངས་ཏེ་ཀྱན་གྱི་ཆེད་དུ་སྒྲོང་མོ་མཛད།

སྒྱུ་ཆབ་བཞུར་རྒྱན་ང་ཅག་སྤྱད་དུ་བར་མེད་བཞུར།

ཁྱོད་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་པའི་དཔེ་རྒྱུར་ཅིས་མི་རུང།

ཁྱོད་ནི་དེ་ཅག་སེམས་ན་འབར་པའི་སྒྲིན་མེ་ཉིད།  
དཔའ་ངར་ཞུམ་མེད་དྲིན་ཆེན་བྱམས་ལྡན་སྒྱེད་མ་ཡིན།  
སྒྱེ་པོ་མང་པོར་བདེ་སྒྱེད་བསྐྱུན་པའི་འཕགས་མ་ཡིན།  
ང་ཚོར་སྒྲིབ་གསལ་མེ་འོག་གཏོར་པའི་མཛེངས་མ་ཡིན།

ཁྱོད་ནི་ང་ཚོའི་ཡུགས་བསམ་སྒྲུབ་པའི་འདུན་མ་ཡིན།  
དེད་ཅག་ཞི་བདེའི་མཆོ་མོར་འདྲན་པའི་དེད་དཔོན་ཡིན།  
ཇི་སྒྱེད་བསྐྱལ་བ་རྒྱུར་ཞབས་སོར་འདབ་མ་བརྟན་པའི་བར།  
ཞབས་བརྟན་སྒྲིན་ཆོག་ཁོ་མོའི་སྤྱིང་ནས་དྲག་ཏུ་འབྱུང།

ང་ཚོའི་བཟང་སྒྱེད་བང་མཛོད་བརྟན་པའི་ནོར་བུ་ཡིན།  
དེའི་ཕྱིར་ཁྱོད་ཉིད་ལྷག་བསམ་ཁུར་པོས་དྲག་ཏུ་མཛན།  
དེད་ཅག་སེམས་ན་ཁྱོད་ཀྱི་མཛེད་པ་བཟླེད་ཐབས་བྲལ།  
སྒྱེད་མ་ཁྱོད་ལ་གངས་ཅན་བྱ་བྲག་ཀྱན་གྱིས་བརྟོན།

བྱམས་ལྡན་པ་མ་གཉིས་ལ་བསྟོད་པ།

(མེ་རིམ་དང་པོ།) བྱམས་པ་ཆོས་སྒྲིན།

ཆོ་འདིའི་བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་པ་མ་ཡི།  
བྱམས་ལྡན་སྤྱིང་རྒྱུང་པའི་མཛེད་པ་དག།  
བསྟོད་ན་འཛེད་མེད་མཐའ་ཡས་དལ་འགྲོ་བཞིན།  
རྒྱག་པའི་བཀའ་དྲིན་གྱས་མོས་སྤྱིང་ནས་དྲན།

རིན་ཆེན་ཀྱན་ལས་དཀོན་པའི་ཡབ་ཡུམ་གཉིས།  
འཇིག་རྟེན་འདི་ན་ལན་ཅིག་རྟེད་པར་དགའ།

ཉིད་དགའི་རིན་ཆེན་རྟེད་པར་སྒྱེད་ན་ཡང་།

ཁྱོད་གཉིས་རེ་ཞིག་བྲལ་ཆེ་སྒར་རྟེད་དགའ།

ཉིན་མཆན་ཀྱན་ཏུ་ཕྱ་གཤི་སྒྲིབ་དུ་ནི།

སྒྱུ་ངལ་ཚུ་པོའི་རྒྱན་བཞིན་སྒྲིན་བྲས་ཏེ།

རང་ཉིད་མེ་སེམས་ཕྱ་གཤི་དོན་གཉེར་ནས།

བསྒྲུབ་དགའི་དོན་རྣམས་འབད་པས་སྒྲུབ་པར་མཛེད།

མ་འོངས་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་ཡོང་པའི་ཕྱིར།

སྒྲིབ་གྲར་ཡོན་ཏན་སྒྱོད་དུ་བཏང་ནས་ནི།

ཐུགས་བརྩེ་ཆད་མེད་རི་རབ་རྒྱན་པོ་བཞིན།

ཕྱ་གཤི་བསམ་དོན་མ་ལུས་འཁྱར་མེད་བསྒྲུབས།

ཉམ་ཚུང་ཀྱན་དང་མཐུན་ཞིང་རྒྱན་གཏན་དུ།

གཤིས་ཀ་འཇམ་ཞིང་ཐུགས་ནི་དུང་དགར་བཞིན།

མགོང་ས་མཆོག་ལ་དད་དང་གྱས་བརྩེས་བཀུར།

གང་གི་བཀའ་བཞིན་ལས་དོན་རྟོད་མེད་སྒྲུབ།

ཆོ་སྒྲིན་ལས་བཟང་བྲས་པའི་ཉེར་ལེན་གྱིས།

པ་མ་ལས་བཟང་འདི་དང་མཛེད་ལ་ལོ་སྒྲུམ།

ཕྱིས་སུ་སྒར་ཡང་ཁྱོད་གཉིས་གཅེས་ཕྱག་ཏུ།

སྒྱེ་པའི་སྒྲིན་ཆོག་འབྲུམ་ཕྱག་གྱས་མོས་ཞུ།

(ལོ་རིམ་གཉིས་པ།) བེས་རབ་དཔལ་ལོ།

གུས་ལ་བརྩལ་བའི་བཀའ་ངོན་དེ་ནི་མུ་མཐུད་གནས་པའི་བཀའ་མེས་སྟོན།།

མཁའ་ལ་སྒྲིལ་མེ་འདེགས་མ་ཁུ་གི་དཔུང་བོ།

(ལོ་ལྷན་དང་པོ།) ལྷན་པུན་གྱི་མཆོ།

གདག་གནས་ལུགས་ཇི་པའིན་གཟིགས་ཤིང་དྲི་མེད་ཐུབ་པ་སྟན་འཛིན་ལ་མཁས།  
ཁ་པའི་རྫོང་ས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གཉིས་དང་ཞི་བདེའི་ཁྱར་ཆེན་བདག་གིར་བཞེས།  
གནས་བསམས་ཀྱང་སྤྱིང་སྤྱོདས་བཅོན་པོས་སྟེགས་མའི་འགྲོ་འདུལ་དེད་དཔོན་ཁྱེད།  
ང་ཅག་གངས་ལྷག་ལུགས་བྱུང་ཆུ་མཆོར་འདྲུག་མཁས་སེམས་པ་ཆེན་པོ་ལ།

ཅ་ཟེང་དུས་རབས་ཉི་ཤུ་དེའི་ནང་གོགས་པར་རྩལ་གྱི་གངས་དང་སྒྲམ།  
ཆ་འཛིག་ཐོ་བྲལ་དམ་ཚིག་མི་གཙང་ཆོས་ལྡན་ཡུལ་ཞེས་ཅི་ལྟར་འདོད།  
ང་རོ་བཞིན་དུ་སྤང་མདོར་པོར་བའི་ཡུགས་གཉིས་དབྱུང་པར་ཆོས་དམའ་བ།  
ཉ་ཆུ་ཆུ་བུའི་འདྲ་ཤེས་བྲལ་བ་རང་རིགས་ཅེ་འབངས་བྱེད་ལས་ཡིན།

ཏུ་པའི་ཐ་མས་མེད་ལུགས་དེ་ཉིད་ཅུབ་ཕྱོགས་ཁྲུལ་བཞིན་བརྒྱར་དགོངས་ཀྱང་།  
 ཐ་མལ་མོངས་བྱམ་ཅམ་གཟན་ན་མས་ཀྱིས་དངོས་ལུགས་རྒྱད་ནས་གང་ལ་ཞོལ།  
 ད་གཟོད་པ་ཡུལ་རྒྱ་འདྲའི་བཟའ་བཅར་ཕུལ་བའི་ངང་རྒྱལ་འདི་བསམ་ཆོ།  
 ན་ཆས་ལུས་ཀྱི་སྒོད་སྒང་གཅོས་ནས་བཅན་ཕྱོལ་མ་ཡོངས་ཀ་མེད་ལགས།

པ་ལོས་རྒྱན་པའི་ཡུང་གར་ཅིས་དཔོན་མུན་པའི་གསེང་རས་རབ་བརྟེན།  
ཕ་རོལ་ཐུ་སྤྲིང་དར་རྒྱས་གནས་ལྷགས་རང་རིགས་ནམས་ལ་ལེགས་དངས་གྲང་།  
བ་ལང་བརྟུལ་ཞུགས་འཛིན་པར་མཁས་པའི་དགོར་ཚུམས་སེར་སྦྲུང་མཐོང་འགས།  
མ་དག་ཆོས་མེད་ལྷ་གསར་ཞེས་བརྗོད་ཐུན་སྐད་ལྷ་ལམ་འགོངས་པར་བསྐྱགས།

ཅན་དན་དཀར་པོའི་བྱི་རང་རབ་འབྱུང་སྒྱིད་ཕྱོགས་ཀྱན་མཐུན་ལས་ཁྲུང་དེར།  
 ཚ་གདུང་ཅན་ལ་བསིལ་བའི་བདེ་སྟེར་དམངས་འབྱུས་བརྒྱད་ཅུ་ལྟ་ཅམ་བརྟུས།  
 ཇི་དྲག་ཆེ་བའི་གནས་སྐབས་དེ་འདྲར་དམངས་གཙོའི་སྒྲིག་གཞི་གསར་བརྟན་མཛད།  
 ས་བཞིན་གཡོ་ཅན་ཀ་ཤོད་པ་ཡིས་གསང་དོན་ཕྱི་ལ་བསྒྲུལ་ནས་ནི།

ཞ་པོའི་འགྲོས་ལྟར་ལུགས་གཉིས་བྱ་བར་སྒྲོགས་མིག་བྲལ་དེགས་ཅན་འགས།  
 ཟ་ཟླར་མོངས་པས་རབ་དྲུ་དཀྱིས་ཏེ་དཔའ་བོ་ལུང་ཤར་སྟུན་འབྲས་ལུང་།  
 འ་ཅག་ད་དྲར་བཟའ་བཅར་བརྟེན་པས་མགར་སྒྲོན་ནམ་མཐར་ཇི་བཞིན་བྱུང་།  
 ཡ་མ་སྒྲ་བའི་བྱ་སྟོད་འདི་རིགས་ང་ཅག་པོད་མིའི་ཁྱད་ཆོས་ལགས།

རྩ་ལྟར་གྱིང་པོའི་གཤིས་སྟོད་ངན་པས་དཔའ་བོ་གནས་ནས་བསྐྱད་པ་འདི།  
 ལ་ལ་ཅམ་མེན་སྟུ་མེར་ཀྱན་ལ་དེང་གྱི་དུས་སུའང་ཡོད་གྱུར་ན།  
 ཤ་ཁྱག་སྟུ་ལུས་རྒྱང་ཁྱོད་མར་མེར་འགྲན་པའི་བོད་མིས་ཡ་དྲག།  
 ས་སྟེང་འདི་ནས་མིང་གི་ལྟག་མར་འགྱུར་བར་རིང་ས་སོ་བོད་ལྷག་ཆོ།

ད་ལས་གྲུབ་འབྲས་གཡུར་དུ་བའི་ལག་རྒྱུ་འཛོག་མཐུན་ལུང་ཤར་བ། ཅ  
 ད་ཅང་ངན་པའི་སྒྲོན་པོ་ཏྲེ་ཤུར་ལྟ་བུའི་ཚུར་མཐོང་བསམ་པ་དེ།  
 ད་ལམ་བགང་བྱ་ཁྱ་བརྩ་ཅམ་རིང་བག་འཁུམས་འཆིང་བྱའི་ནང་དུ་འབྱུངས།  
 ད་རི་དུ་རིའི་བོད་མིའི་ལྟ་བུར་ཕྱི་སྒྲིང་བཞད་གད་ཅིས་མི་ཤོར།

ཨ་ལས་ཕྱོགས་དག་ན་བ་སྒྲོགས་ལ་ལོ་རྒྱུས་དྲན་ཐོ་འདི་ལ་ཉོན།  
 ཨ་མའི་བུ་ཤོད་ཡིན་པར་སྒྲོམས་ན་སྒྱིད་ཕྱོགས་ཀྱན་མཐུན་མེ་ཤུལ་སྟོར།  
 ཨ་སྟག་བོད་ཀྱི་གསར་བརྟེན་སྒྲིང་དུ་ཉམས་ཉེས་བྱུང་བའི་ལུང་ཤར་དེ།  
 ཨ་མའི་བུ་རུལ་དག་གི་ཡིད་མཆོར་རྟང་རྟང་འཆར་འདིར་སོམས་ཤིག་གྱུ།



# ཀ་པ་ཤད་ནང་རིག་བློ་སྒྲུབ།

(ནང་རིག་) བསྒྲུབ་འཛིན་མཚན་ལེགས།

ཀ་པུམ་གཉིས་ཀྱི་གཞི་མཐུན་ཡོད་མེད་ལ།  
ཁ་ཙམ་མ་ཡིན་ཉིན་མཚན་ཚོད་པ་ཡིན།  
ག་དུས་ཡིན་ཡང་ཆོས་རྩེ་དཀྱིལ་དཔུས་ན།  
ང་ཙག་ནང་རིག་སྒྲོལ་བྱུག་ན་མས་ཀྱིས་ཚོད།

ཙ་གེ་ཙག་གེ་བྱས་ནས་ཁས་བླངས་ཤོར།  
ཙ་གེ་ཙག་གེ་བྱས་ནས་ཁས་བླངས་ཤོར།  
ཇ་ལང་སྤྱོད་པའི་བྱི་ཚོལ་ཐུག་པའི་ཆོ།  
ཨ་མོ་ཇི་བཞིན་གཡོ་སྒྲུ་མ་བྱེད་ཡང་།

ཙ་ཙེ་སྒྲུ་ཡིས་ཁེངས་པའི་ཆོས་རྩེ་ནང་།  
ཆ་འགྲིག་རྟགས་གསལ་བ་དང་དམ་བཅའ་བ།  
ཇ་མཁན་ཆང་མཁན་བཞིན་དུ་ཡེ་མ་མཚར།  
ཉ་གེ་ཉོག་གེའི་གཏམ་གྱི་འཕྲོས་གཞུང་ལས།

ཞ་མོ་བཞིན་དུ་འཁོར་གསུམ་གྱི་མཁན་ཆོ།  
ཟ་རྒྱང་འཐུང་རྒྱང་བྱས་ནས་སྤོང་ཉིད་བཞེས།  
འ་འུར་ཀྱ་ཚོ་སྒྲོག་མཁན་མང་ན་ཡང་།  
ཡ་མཚན་སྒྲེ་བའི་དགོས་དོན་མི་འདུག་སྟེ།

ཏ་མ་དོག་གི་རྟགས་གསལ་ཇོགས་རྒྱ་མེད།  
ཐ་དད་ཡིན་མིན་ནམ་ཡང་དོགས་རྒྱ་མེད།  
ད་ལྟར་བསྐྱུས་གྲུ་ཇོགས་ནས་རྟགས་རིགས་ཚོད།  
ན་སོ་མ་ནས་བར་དུ་གཞུང་ལ་སྤྱོད་སྤྱོད།

ར་བསྐྱུས་བསེ་བསྐྱུས་ཤེས་མཁན་ཉུང་བའི་བྱིར།  
ལ་དོན་འབྲེལ་སྒྲུ་ཤེས་མཁན་དེ་བས་ཉུང་།  
ག་མེད་བཞེས་ཐུག་མཚོད་མཁན་འབའ་ཞིག་གིས།  
ས་ཐོབ་བྱང་སེམས་ལམ་ལ་ཇི་ལྟར་ཞུགས།

པ་ཏའི་རིམ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་ཆེ་ཡང་།  
ཕ་ལམ་ལྟར་གྱི་མ་རིག་ལུན་པ་འཛིན་སྤྱོད།  
བ་ཐང་བཞིན་དུ་ཉི་མ་འཕྲོལ་ཙམ་གྱིས།  
མ་འོངས་རང་ཉིད་འཕུང་བ་རྩི་ཆོས་སྤྱོད།

ད་ད་ཆོག་གི་བད་ཙམ་མ་ཡིན་པར།  
ཨ་མའི་སེམས་བཞིན་ཁྱོད་ཆོར་གདམས་པ་འདི།  
ད་ཙང་ཐལ་ན་གུས་པས་བཟོད་གསོལ་ཞུ།  
ཨ་མཚར་སྒྲུ་ན་མོན་བསམ་བཞེས་ཤིག་ཡང་།

ཙ་གེ་ཙག་གེ་བྱས་ནས་དམ་བཅའ་བཟུང་།  
ཙ་གེ་ཙག་གེ་བྱས་ནས་ཁས་བླངས་ཤོར།  
ཇ་ལང་སྤྱོད་པའི་བྱི་ཚོལ་ཐུག་པའི་ཆོ།  
ཨ་མོ་ཇི་བཞིན་གཡོ་སྒྲུ་མ་བྱེད་ཡང་།

ཁྱེད་ཀྱི་ཆེད་དུ།

ག་པོ་མཉམ་ཁུར།

(གྲོགས་པོ་ཞིག་གི་གནས་ཚུལ་ཐོས་ཤིང་།)

ཆོར་བ་སྤྱག་བསྐྱེད་དང་།  
སེམས་པ་གཞན་དོན་ཡིན་པས་ལན་པ་འདྲ།  
ང་ཁྱེད་གཅིག་ཕུའི་གཞན་དོན་དུ་ན་འདོད།  
ཁྱེད་རང་རྒྱས་མངའ་ཞན་པའི་འཛིག་རྟེན་ཞིག་དུ་  
བསྐྱེད་བས།  
གནས་དེ་... འཚུག་ཉེན་ཆེ་པའི་ལམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོགས་  
ཞིག  
འགྲུལ་བཞུད་ཀྱི་རྒྱུ་འཁོར་ལ་ཞུགས་ཟིན་པའི་  
ཁྱེད་རང་།  
མནར་གཅོད་གཞན་ཞིག་གིས། རང་ཉིད་  
རྒྱལ་དུ་བརྒྱུག་བཞིན་པའི་ཁྱེད་རང་ཡིན་པ་འདྲ།  
གྲོགས་པོ་ལགས།  
གཡས་ལྷ་དང་གཡོན་ལྷ།  
མདུན་གཟིགས་དང་རྒྱལ་གཟིགས་གནོངས་དང་།  
ཡིད་ཆེས་ནི་ བརྟེ་དུང་གི་ཨ་མ་ཡིན་ལ།  
བརྟེ་དུང་ནི་ མངར་སྐྱར་འདྲེས་མའི་འཛིག་  
རྟེན་གྱི་བོ་བ་ཡིན་རུང་།  
མུ་མཐའ་བྲལ་བའི་ས་གནི་ན།  
ཟེའུ་འབྲུ་མ་འཁོར་བའི་མེ་ཏོག་ག་ཆོད་འདུག  
མང་པོ་ མང་པོ།  
བརྟེས་པའི་གངས་ཀ་མེད་པ་ཞིག  
དེ་དག་རེ་རེའི་བདག་པོ་འདྲ་ཁྱེད་རང་རེད།

ཀློང་པོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཀླང་རྩེན་པ།

འཛིག་རྟེན་ཆགས་པས་མྱོས་དུས།  
ང་ཚུལ་བྱིས་པས་ཁྱེད་པའི་དྲི་ངད་ཡིན།  
སེམས་ཅན་ལ་ཞེ་སྤང་འབར་དུས།  
ང་དཔའ་བོ་དེ་ཆོའི་བྱུངས་ཁྲག་གི་མཆོད་ཡུལ་ཡིན།  
དུས་ཆོགས་བཞི་པོ་  
མི་ཡུལ་གྱི་ན་སྤྱོད་ན།  
ང་དེ་ལ་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་པོ་ཡིན།  
ང་རྒྱུ་ཕུད་དུ་བཏང་ཆོག  
ང་མཆོ་ལ་སྐྱར་ཆོག  
ང་མེ་ལ་སྐྱར་དང་།  
ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཞིན་རས་འཆོལ་དགོས།  
རལ་གྱི་ལས་རྩི་པའི་མིག་གིས་ཞིག་ཡོད་ན་ཅི་འདྲའི་ལེགས།  
ང་དུམ་བུ་བརྒྱ་རུ་བཏང་སྟེ།  
རྒྱུང་ཡན་དུ་སྐྱར་དང་།  
ས་རྒྱལ་མེད་ས་ཞིག་ནས།  
ངས་སྤྱོད་དལ་བག་ཕེབས་ཀྱིས།  
རང་ཉིད་ཀྱི་རྩི་གདོང་ལ་ཞིབ་ལྷོ་ཁྱེད་དགོས།



(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) སློབ་པ་བཅུ་དྲུག་པ།

<<དུས་རབས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྡན་སྤྱོད་སྤྱོད་>>

ལམ་ལ་ཆས་རྟགས།

ཅི་མི་སྒྲུབ་པར།

དཔ་ཆ་ཆོད་པོ་ཞིག་གི་ཉི་མ་ནུབ་རིར་བསྐྱལ་ནས་གཞོད་འཕྲོམ།

རི་སྐལ་སྒྲར་མོ་ལས་ཁ་བའི་འཆོ་བ་མོག་མོག་འདི།

དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་བྱུང་ཚུངས་ན་གདོད་མའི་རྫིང་ཞེན་གྱི་རྩི་སྒྲུ་མེད་པར།

ཁ་བ་འཕུར་བའི་ནམ་ཟུང་ལ་རྫོད་གང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཕྱིར།

མེ་ཏོག་བཞད་པའི་དུས་ཆོག་ས་ལ་བདེན་སྒྲུ་ལེན་པར།

ཁ་སང་གི་ཡིད་ཆེས་རྩན་མ་སུ་ཞིག་གི་རོ་གདོང་ལས་གསུམ་པར།

སྒྲར་དུ་ལོག་འགྲོ།

གདོད་མའི་ནགས་ཁྲོད་དེར།

དེ་ན་མུ་ཐག་ལ་དཔུང་ས་པའི་དར་ཚྭ་མོད་པོའི་མིག་ཁུ་རི་ཅེ་ལས་སྒྲུང་རྟེ།

བསྐྱེད་བྱིས་མེད་པའི་བགྲས་འཁོགས་ཆོའི་དབུ་ཐོད་ལ་ནས་གཉེར་གྱི་གསོང་བུ་བྱས།

དེས་ན།

དག་སྒྲར་གཙང་མ་ཞིག་གི་བདེན་ཁ་ལུ་ཚུགས་ཀྱིས་རུམ་ནས།

བསྐྱར་དུ་གཏན་ནས་གཉིད་དུ་མི་ཡུར་བའི་འཆོ་བ་ནེམ་སྒྲུམ་ཞིག།

ནམ་ཤེས་ཉི་མ་པོ་ཆོའི་མིག་ཀོང་ལ་དྲག་དུ་བསྐྱུན་པར།

འགྲོ་ཡ།

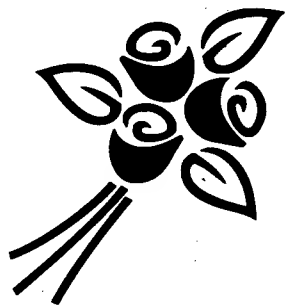
སྒྲིབས་སྒྲར་གིས་ཕྱི་མིག་མེད་པར།

དཀར་མེད་གི་རི་ཁྲོད་དེར།

ང་ཆོ་ཆང་མ།

རྫོད་གང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་པར།

བདེན་སྒྲུ་འབུལ་པར།



ཁྱོད།

ཞི་བདེ་སྐབས།

༡

ཁྱོད་རང་ཐག་རིང་ན་ཚུ་ཆོ།  
 སེམས་པ་ཞིག་ཁྱོད་ཀྱི་ཉེ་འགམ་ན།  
 ཁྱོད་རང་ཐག་ཉེ་རུ་སྒྲེབས་དུས།  
 བརྩེ་བ་ཞིག་བདག་གི་ངོ་གདོང་ན།  
 མཇེལ་ན་མོ་དེ་རིང་ཡང་།  
 ཆེ་ལྷོ་མེད་པའི་སྤྱི་སྤྱིང་ནས།  
 ཁྱོད་དང་ཐག་ཉེ་ནས་འཕྲད་པས།  
 ཁྱོད་ཀྱི་བཞིན་རས་ལ་ཞིབ་ཏུ་ཅིས་མི་བྱེད།  
 ད་དུང་བགད་འདོད་པ་ཞིག་ནི།  
 སྤྱོད་མ་ནས་ངས་ཁྱོད་ཀྱི་སེམས་ངོས་སུ།  
 གདམ་ཚུད་ཅིག་གི་སྤྱོད་འགྲོ་བྱིས་ཟེན།

༡

ཁུ་བྲུག་གི་གྲོ་འགྲུར་ལས་སྒྲིག་པའི་དགོད་སྤྱོད་ཞིག  
 ཐག་རིང་དང་ཐག་ཉེ་ཉེན་མོ་དང་སྤྱོད་རུམ།  
 གང་ས་ནས་སྤྱོད་པའི་དུག་མདའ་བཞིན་སྤོང་ལ་བྲུག་པས།  
 སེམས་གཙུང་ཐེབས་པའི་ནམ་ཤེས་ཚུང་ཚུང་།  
 མི་ཆོགས་ཀྱི་ཁ་སྤྱོད་མཆོད་མེ་བཞིན་དམར་ཞིང་ཡིང་།

༡

སྤྱོད་དུས་ཁྱོད་དང་བྲལ་བས།  
 ཁེར་རྒྱུད་གི་བཟོད་ལམ།  
 འཁྲུག་སེབ་སེབ་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་གིས་ཁེར་ས།  
 ཡིན་ཏེ་དོད་གོང་གི་མི་ལམ་ཡང་།  
 ཁྱོད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱོད་ཡིན་ལ།  
 སང་ཉིན་ཀྱི་བསམ་གཞིགས་ཀྱང་།  
 ཁྱོད་དང་སྤྱོད་འདོམས་ཀྱི་ཉིན་མོ་དེ་ཡིན།

བསེ་རྒྱ།

**D.C. ସାହୁ**

50

འདས་ཟིན་པ་ནི་སྐྱེ་འབྲུལ་གྱི་མི་ལམ་ཡིན་ཡང་།  
 རྒྱང་དོར་གྱི་གཟུགས་རིས་ཤིག་ཅིས་ནས་ཀྱང་ཡོད་མིད།  
 འབྲུང་འབྲུར་ནི་བརྒྱུད་དགོས་པའི་འཆོ་ལམ་ཡིན་ཟེར།  
 དམིགས་གཏད་གྱི་སྒྲོལ་བརྟན་པོ་ཞིག་ལོས་དགོས།  
 ད་ལྟ་ནི་ཡོད་ཆད་གྱི་གཞི་རྟེན་དང་ས་བོན་ཏེ།  
 དཀའ་སྤྱད་གི་འཁྲར་པོ་འདེགས་ནུས་ལ།  
 བདེ་སྦྱིད་གྱི་སྒྲུ་གུ་ཡང་འབྲས་ངེས་པས།  
 ཡང་བའི་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་དབང་ལ་ཁ་ལོ་བསྐྱར་དགོས་ཤིང་།  
 གསོ་དགོས་པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་མ་དང་།  
 དོར་དགོས་པ་ནི་སྐབས་བཅོལ་གྱི་མི་ཆོ།  
 འཆོལ་དགོས་པ་ནི་རང་ཡུལ་གྱི་མི་ཆོ་ཅིས་མ་ཡིན།

ག

དེ་མེད་གྱི་ཟླ་བ་ལྷ་མོ།  
 དེའི་ཕྱིར།  
 རང་ཉིད་ཀྱི་རང་ཉིད་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་།  
 སློབས་པའི་བདེན་དཔང་ཞིག་གཞིངས་དང་།  
 ཨ་ཕྲན་གྱི་ཟླ་བ་ལྷ་མོ།  
 འཇིག་རྟེན་ན་མུན་ཏ་ཅང་སྤྱད་པས།  
 གཟེ་བྱན་གྱི་འོད་སྤང་བཀྱེད་དང་།  
 གཡོ་སྐྱེའི་གར་ལ་མཁས་པའི་སྐྱེ་འབྲུལ་མ་དང་།  
 བཅོས་འདྲུམ་ངོ་རྒྱུ་མང་བའི་དུག་སྐྱུལ་ལ་ང་ཏ་ཅང་སྤྱད།  
 ཟླ་བ་ལྷ་མོ།  
 དེའི་ཕྱིར་.....ཡིད་ཆེས་ཡོད་ཆད་ཁྱེད་ལ་བཅོལ།  
 སེམས་དོན་ཡོད་ཆད་ཁྱེད་ལ་ཁྱེན་འདོད།  
 རྒྱ་གཏད་ཤར་ལ་བཅོལ་ཏེ།  
 གོམ་བཤོད་རུབ་དུ་བྱ་དགོས་པ་ཁོ་བོའི་མདུན་ལམ་མིན།  
 ལག་པས་བྱ་དང་རྒྱང་པས་ཉ་འཛིན་ཅིང་།

མི་ཆོ་སྤོང་བཅད་དུ་གཏོང་བ་ནི་ཁོ་བོའི་ཡུགས་བསམ་མིན།  
 སྦྱིད་སྤྱད་ཅི་འདྲ་ཕྱད་ཀྱང་མེད་ཏོག་དང་དེ་བསྐྱར་བཞིན།  
 འབྲུང་འབྲུར་གྱི་འཆོ་ལམ་སྤོང་གཏན་དུ་འཕྱད་པར་སྒྲིན།  
 ཡུལ་ཕྱོགས་གང་དུ་བཞུད་ཀྱང་ལུས་དང་གིབ་མ་བཞིན།  
 ང་།

ཟླ་བ་ལྷ་མོ།

བརྒྱུད་ཟིན་འཆོ་ལམ་ལས་བརྒྱུད་དགོས་པའི་འཆོ་ལམ་རིང་།  
 “སྤྱད་བསྐྱེད་གྱི་ཆེད་དུ་འཆོ་བ་ལས།  
 བདེ་སྦྱིད་གྱི་ཆེད་དུ་འཆི་ན་དག་ལ།”  
 ཞེས་པའི་གཏན་ཆོག་ས་འདི་སེམས་ལ་བྱུངས།  
 ལྷ་འབྲས་ཀྱི་ནམ་གཞག་ལ་མཆིལ་ཞགས་འཕེན་པའི་ཆོ།  
 བཅོ་དུང་གི་རིན་ཐང་བརྒྱགས་ཟིན་པ་སྤོང་ལ་བྱུངས།  
 ཆོར་འདྲེ་བཅོལ་ཏེ་དང་བཅོ་དུང་ལྟ་མེད་དེ་སྤར་རྒྱན་བཞི་  
 ཟླ་བ་ལྷ་མོ།

ནམ་ཡང་....གཏན་དུ་”

འདྲེ་ཤེས་ལྟ་མེད་དང་བཅོ་དུང་ལྟ་མེད་ཅིག  
 འཁོར་བའི་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་སྤྲོང་ལས།  
 འཆོལ་སྤྱོད་གི་ཆོར་འདྲེ་སྤྱོད་པས།  
 ལས་དབང་གི་ཞགས་པར་བཀོན།

འོན་ཀྱང་....

འདྲེ་བྲལ་གྱི་རང་གཤིས་ལ་གྲོལ་དུ་ཅི།  
 འདི་ལྟར་གྲེས་ཁའི་ཁེར་ལབ་འདི་དག་སྤོང་ལ་བྱུངས།  
 སྤོང་གི་ཆོར་མ་ཞིག་གིས་ཡུན་རིང་གཅོས་པའི།  
 ན་བྲུག་ཕྱི་མོ་ཞིག་གིས་དུང་ག་འདི་ལྟར་ཐལ།



ངས་བཏྲས་ན།

(ལྷ་རིམ་གཉིས་པ།) བསྐྱབས་མ་འགྲུབ།

(གྲོགས་པོ་ཞིག་ལ།)

མེ་ཁ་དང་འཕུ་དམོད་ཀྱི་སྤྱན་གཙེར་མང་ཡང་།  
མཐོང་ཚད་ཁ་དོག་བྲལ་བར་ག་ལ་སྤྱིད།  
བག་ཆགས་ཀྱི་སྤྱན་ཤེལ་མཐུག་པོ་དེའི་དབང་གིས་སམ།  
ཐམས་ཅད་བག་ལ་ཞ་བའི།  
སྤྱི་རྒྱུ་གྱི་ཆོངས་ཆོད་ཅིག་གི་གཟེབ་ན།  
འདོད་འདུན་གང་ཡོད་ེ་ཆའི་རྒྱབ་ལ་ཡིབ་ཅིང་།  
འཛོན་རྒྱས་མཐའ་དག་མངོན་རྒྱུ་དབས་གཡོགས་ཏེ།  
རྒྱལ་འཆོས་དངོས་བདེན་ལ་འཁྲུལ་བས།  
ངོ་ཆ་ཡ་རབས་ལ་འདོད་ཅིང་།  
ཡུ་རྒྱུགས་ཉམ་རྒྱུང་ལ་བགད།

ངས་བཏྲས་ན་ འཕུར་འདོད་པ་རང་དབང་དང།  
ནམ་འཕང་གཏོད་བྱུང་པ་འཛོན་ཐང་ཡིན་ཕྱིར།  
ཡོད་ཚད་རྩོལ་བ་ལས་གྲུབ་ཅིང་།  
རང་ཉིད་རང་ལ་དབང་བ་རེད་ཨང་།  
ཆང་འཐུང་དགོས་ ར་བཟེ་དགོས།  
བཟེ་འདུག་པ་རང་གིས་ཤེས་དགོས།  
འདི་ནི་འཇིག་རྟེན་མི་ཡུལ་གྱི་སྤྲེམས་སྤྱོད་ངོ་མ།  
དེ་བས་ཐལ་མོ་སྦྱར་ཆད་དད་པ་དང་།  
གྲུས་མཐོང་ཆེ་སྒྲར་གྱིས་མཆོན་དགོས་དོན་མེད་པས།  
ངས་བཏྲས་ན་ རྒྱད་ཆ་འདི་དག

སྒྲིག་ཆོག་ཆོན་པ་གཉིས།

(མཚམས་སྒྲུབ།) སྒྲུབ་བཟང་ཏུ་མཆོས། (ཉོབ་སྒྲུབ་ཆེ་བའི་གདམ་བཤད་རིང་པོ་ཞིག་གི་སྒྲུབས་བྲིས།)

༡

གཏི་མུག་ གློ་གློ་མཁའ་དབྱེངས་སུ་བརྒྱངས་ཏེ།  
 རིག་པའི་བྲུ་རྒྱུང་ལ་སྡོན་བདེ་ཞིག་དང་སྒྲེལ།  
 ཐོས་པ་འཚོལ་བའི་སྒྲ་གོན་དུ་ཆས།  
 འོན་ཀྱང་ འཚོར་བྱུ་པ་ནི་གཏི་མུག་ཁོ་ན།  
 ཁ་བྱུམ་པའི་འདྲན་བྱེད་ལྡིང་མོ། གློ་ཅི་གཅིག་སྒྲིམ་གྱིས།  
 འོད་འཚོར་བའི་ཐོད་པའི་གཉེར་རིས་འཐེན་བཞིན། ཕྱིའི་འཇིག་རྟེན་འགེམས་པའི་ཡི་ཁ་སྒྱར།  
 འོན་ཀྱང་མུན་པ་དང་བྲུ་ཡུག་འབའ་ཞིག་ལས། གསལ་བ་ནི་ཅི་ཡང་མི་གདའ།  
 རོ་མ་ རྫོ་སྒྱུད་ལྡན་པའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ན།  
 བྲལ་མི་ཐོད་པའི་མཆི་མ་བཞུར་ཉིན། ད་གཟོད་ཉིན་བྱེད་ཀྱི་འོད་ཟེར་སྒྲོང་ལྡན་བཞིན།  
 ཁ་ལམ་མེར་གར་བཞི། ཡ་པས་པོ་བཟས་ནས་མི་འཕྲང་ཉལ་ནས་འཕྲང་།  
 ཏུར་བརྩོན་གྱིས་བདེ་མོ་ཤོས་ཟེར་བ་ཁོ་ན།

༢

མཇའ་ན་མོ་བྱེད་ལ།  
 བཟླ་མཇའ་ས་ཆེ་བའི་རྒྱ་འོད་ཀྱི་གྲར་ཁང་འོག  
 ལྡན་སྒྲགས་མེད་པའི་སྡོམ་ཆོག་གི་ཉིང་ཁུ་ཞིག  
 ཁ་བདགས་ཡ་གེ་ཡུག་གཅིག་དང་ལྡན་དུ།  
 མཇའ་ན་མོ་བྱེད་ལ་སྒྲུང་མིག་བྱུར་བ་ལ་པར་ཚོལ་གྱིས།  
 ཡིད་རངས་པའི་བྲུ་གོད་ངས། འཆི་གསོན་གྱི་བསྐྱབས་ཀྱི་ནས།  
 དགྲུང་ན་འཚོར་བའི་རྒྱ་འོད་མེད་བཞིན། བརྩེ་དྲུང་འདྲེས་པའི་རྒྱན་ཆང་བདེགས།  
 རོ་མ་བྱེད་ནི་སེམས་རྒྱུད་དྲངས་པའི་སྒྲིག་ལྡན་མ།  
 རབ་དུ་མཚར་བའི་ལུས་སྤྲུལ།  
 ལ་རྒྱ་བཟང་པའི་དབྱངས་ཅན་མ།  
 དེས་ལས་ཀྱང་མཚར་བ་ནི་བྱེད་ཉིད་བརྩེ་དྲུང་གི་སྡོན་པ་རྒྱས་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མ་ཞིག་རེད་ཡང་།

## རིན་ཐང་གི་ཉུ་ཆེ།

(མེ་རི་མ་གཉིས་པ།) ལྷ་མོ་སྒྲིད།

མོ་ལ་མཆོན་ན། བཅེ་དྲུང་ཡོད་ན།  
ངང་རྒྱུད་རིང་པོ་ཡར་ལུང་གཙང་པོ་དང་མཚུངས་ལ།  
སྒྲིམ་མས་བཏན་པོ་དེ་རྗེ་བྲག་རི་ལས་ཀྱང་ལྷག  
བཅེ་དྲུང་མེད་ན་འཆོ་བ་ལ་སྤྲོད་པོ་མེད་ལ།  
བཅེ་དྲུང་མེད་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་ཡོང་བར་དགོས་པ་མེད།  
བཅེ་དྲུང་ནི་དེད་ཆོ་ལྷ་སྒྲོག་ཡིན་ལ། མགོན་པོ་ཡང་ཡིན།  
བཅེ་དྲུང་ཡོད་ན་ཕྱ་ཅག་འཆོ་ལ། མེད་ན་འཆོ་ག་ལ་ཐུབ།  
དེར་བཏེན། བདག་ཆོས་བཅེ་དྲུང་ལ་གུས་བཀྱར་བྱེད་ལ།  
སྤང་སྒྲོལ་བྱེད་རྒྱ་དེ་བས་དམ་བཅའ་འཇོག  
སྤོང་རྒྱུད་དམར་པོ་འཕམ་ཁྲིའད།  
བཅེ་དྲུང་དང་ལྷན་ཅིག་ཏུ་སྤྲོད་རྒྱུ་ཡང་དམ་བཅའ་འཇོག  
བཅེ་དྲུང་ཡོད་ན་ལ་རྒྱ་ཡོད་ལ། ཞེན་ཁོག་དང་ལྷག་བསམ་ཡང་ཡོད།  
རྒྱལ་ཁབ་ཤིག་ལ་མཆོན་ན།  
མི་རིགས་ལ་བཅེ་དྲུང་ཡོད་ན། ལ་རྒྱ་དང་རྒྱལ་ཞེན་གྱི་སྤྲོད་སྒྲོལ་སྤྲོད།  
དེ་ལྟར་ལྷན་ན། དུས་ནམ་ཡང་རྒྱལ་ཁབ་ཐོབ་པར་ངེས་པ་ལས་པམ་ཁ་ཞིག་གང་ནས་ཡོང་སྲིད།  
རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དག་གིས་གཞོན་འཆོད་བཞེ་ཞིང་།  
བཅེ་བཀྱར་བྱེད་སའི་མིག་དཔེ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན།  
  
མི་རིགས་ལ་ཞེན་ཁོག་དང་ལྷག་བསམ་ཡོད་ན།  
ཡུལ་མི་ཀྱན་གྱི་འཆོ་བ་དེའང་ཞི་བདེ་བག་ཡངས་ཤིག་གི་ངང་སྒྲེལ་ཐུབ།  
བཅེ་དྲུང་ལྷ། བཅེ་དྲུང་། བྱེད་ནི་བདེ་སྒྲིད་གྱི་གཞི་ཅ་དང་། བྱེད་ནི་འཆོ་བ་ཡི་རོ་མཆོག་ཡིན།  
བྱེད་མེད་ན་འཇིག་རྟེན་ལ་སྤྲོད་པོ་མེད་ལ། བྱེད་མེད་ན་འཆོ་བ་ལ་ཡང་བྱོ་བ་མེད།  
བཅེ་དྲུང་། བྱེད་ཀྱི་རིན་ཐང་ནི་རིན་ཆེན་གསེར་དངུལ་ལས་ལྷག་པ་དང་མཐའ་ཡི་རྒྱ་མཆོ་ལས་ཟབ་པ།  
ནམ་མཁའ་ལས་ཀྱང་རྒྱ་ཡངས་པ་ཞིག་ལགས།  
བཅེ་དྲུང་བྱེད་ན་~~~~~



ཕ་མ་དང་རང་ཡུལ་བྲལ་བའི་སྤྱི་ཤེས་།

(ལོ་རིམ་དང་པོ་) རྟོག་འཕྲིན་ལས།



རབ་མཛེས་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

རབ་ཏུ་མཛོ་བའི་སྤྱི་ཤེས་ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

རབ་བཞིན་ཕྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

རབ་ཡང་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཆུ་དང་གཙང་པོས་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

བྱ་དང་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཅང་ཤིས་ཀྱི་དང་གཡང་དཀར་གནས་ཀྱི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གྲ་བོ་དང་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

བྱ་དང་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཁ་ལེན་ཆོག་པའི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཀྱན་དང་འདྲིས་པས་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཤིང་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

རབ་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

དོ་དཀར་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཞི་བའི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཤིང་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

བྱ་དང་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

འདྲིས་པས་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གན་ཆོན་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གཞིན་པ་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

རང་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཀྱི་ཕྱི་རྒྱུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གཞིན་པ་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གཞིན་པ་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

འཕགས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

འཕགས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གནས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གང་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཅི་བསམ་གང་དཀོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

འཕགས་པའི་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

གཞིན་པ་ཆོས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

ཕ་མ་བཟང་པོས་ཆོས་མཐུན་བྱེད་སྤྱི་ཤེས་ལྟ་བུ་ཡིན་པར་ཤིང་།

# དུས་གསུམ་ལ་དབྱད་པ་མུ་ཏིག་དཀར་པོའི་དོ་གཤམ།

(ནང་རིག)ཅེ་གཞུང་སྒྲ་གྲིས།

གང་སྒྲ་ཞེས་དཀར་ལྷན་པོའི་ཐིག་ལེ་ངོས།  
གཡས་པའི་ཕྱག་སོར་ཅེ་ན་བཟང་ཕྱེང་དང་།  
གཡོན་པར་པར་འཛིན་པའི་ཆ་བྱད་ཅན།  
གངས་ཅན་ལྷ་གཅིག་དེ་ཡིས་ཏྲ་ཏུ་སྒྲིངས།  
ཞེས་སྒྲ་བས་ཡུལ་གོང་མའི་ཐུགས་རྒྱུད་སྒྲ་ལ་བའི་སྟན་  
དབྱངས་སྒྲིན་དུ་བཏང་སྟེ་སྐབས་འདིར་སྐྱེང་བར་བྱ་བ་ནི། དེ་  
ཡང་ཇི་སྐད་དུ། ལྷ་མོ་དྲི་མ་མེད་པའི་འོད་ཀྱིས་ལྷས་པའི་མདོ་  
ལས། ང་ཡོངས་སུ་བྱ་བ་ལས་འདས་ནས་ལོ་ཉིས་སྟོང་ལྔ་བརྒྱ་  
ན་གདོང་དམར་ཅན་གྱི་ཡུལ་དུ་དམ་པའི་ཆོས་དར་བར་འགྱུར་  
རོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་མི་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་བརྒྱ་བཞི་ཙམ་གྱི་  
སྟོན་ལ་མགོན་པོ་བྱུང་ཕྱེད་ལྔ་བའི་བྱིན་རྒྱལ་གྱི་གཟུང་གསར་  
བའི་རྒྱན་བཟང་ཐུགས་ལ་ཤོག་པས། མཛེས་པའི་ཆ་གདུང་ལྷག་  
མེད་དུ་བཅོམ་པའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཐོན་མེ་དེ་ཉིད་སྒྲེ་དགའི་དཔལ་  
དུ་གར་ཏེ། ཐོག་མར་བོད་རང་གི་སྐད་དང་མཐུན་པའི་ཡི་གེ་  
གསར་བཅོ་གནང་ཇེས་བདེ་སྟོང་པའི་བསྟན་བཅོས་བརྒྱད་ལ་ཀྱེ།  
སོགས་པ་མཛད་ཅིང་། དེ་ནས་མདོ་ལ་སོགས་པ་བསྒྱུར་ཏེ་སྒྲིབ་  
མར་འཆད་པ་ལ་སོགས་པས་བོད་གངས་ཅན་གྱི་སྒྲིངས་སུ་རྒྱལ་  
བསྟན་རིན་པོ་ཆེ་གསལ་བར་མཛད་པ་ནི་མཁས་བློན་ཀུན་ལ་  
ཡོངས་སུ་གྲགས་མོད། འོན་ཀྱང་དེའི་ཕྱིས་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་འགའི་  
རིང་ཆོས་སྤྱད་གཉིས་ཀ་ཉམས་པའི་དབང་གིས་ད་ལྟ་མཛེས་དུ་  
ཡོད་པ་ནི་སུ་ཉམས་ཀྱི་གཞུང་འདི་གཉིས་ཡིན་ལ། དེ་ལས་  
ཕྱེ་མ་ཉམས་འདུག་གི་གཞུང་དུ། ཐོན་འདས་དང་གཞན་བསྒྱུབ་  
ཕྱིར་ཏོ། ། མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། མོན་བདག་དང་  
(ད་)མ་འོངས་ཕྱིར་། བཞན་ཏུ་མོན་མཉམ་ཕྱིར་རོ། ། ཞེས་པའི་  
སྐབས་ནས་བསྟན་པའི་དུས་གསུམ་ལ་དངོས་བསྟན་དུས་གསུམ་  
དང་ཤུགས་བསྟན་དུས་གསུམ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། འདིར་

དངོས་བསྟན་དུས་གསུམ་གྱི་ནམ་གཞག་འཆད་པ་ལ། བོད་ནི།  
དབྱེ་བ། མཐའ་དབྱད་པ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ། དེ་གསུམ་  
སོ་སོའི་བོད་ནི། སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་བྱ་ཆོག་  
མ་འོངས་པ་དེ་སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་དུས་མ་འོངས་  
པའི་དོན། སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་བྱ་ཆོག་ད་ལྟ་བ་  
དེ་སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་དུས་ད་ལྟ་བའི་དོན་ཏོ། །  
སྐབས་འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་བྱ་ཆོག་འདས་པ་དེ་སྐབས་  
འདིར་དངོས་སུ་བསྟན་པའི་དུས་འདས་པའི་དོན།  
གཉིས་པ། དེ་གསུམ་སོ་སོའི་དབྱེ་བ་ནི། དུས་མ་འོངས་པ་  
ལ་དབྱེ་ན། བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་མ་འོངས་པ་གཉིས་ཡོད། དུས་  
ད་ལྟ་བ་ལ་དབྱེ་ན། བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ད་ལྟ་བ་གཉིས་ཡོད། དུས་  
འདས་པ་ལ་བྱ་ལས་འདས་པ་ལས་བྱེད་ལས་འདས་པ་མེད་པར་  
མཛོན་ནོ། །  
གསུམ་པ་དེ་གསུམ་སོ་སོར་མཐའ་དབྱད་པ་ནི།  
དེ་ལ་མུ་ཏིག་ཕྱེང་མཛེས་སུ། འདོད་པ་ལ་བརྒྱམས་དང་།  
ནད་ཀྱིས་བསྟན་ཏོ། ། སྒྲ་བཞུགས། གདན་ལ་བཞུགས། ལམ་  
དུ་བཞུད། བསྟན་ལས་བཞེངས། དེར་བརྟེན་ཏོ། ། སར་  
བསྟན་ཏོ། ། སྒྲིབ་ས་བཤུམས། བང་བརྒྱགས། མར་ཁུ་བཞུར།  
འཕྲང་ལ་བཤར། རྒྱུད་མར་རྒྱུད་སོགས་བརྒྱུགས་པོ་དེ་སྟོན་  
འདུག་པོ་ཡིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་  
བྱས་ཟིན་འདས་པ་བསྒྱུབ་ཕྱིར་འདུག་པའི་དཔེར་བཞིན་དུ་བཞག་  
པ་དང་གཅིག་དེའི་བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་སྟོན་  
ཏོ་དང་། དེའི་བྱ་བའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་གཅོད་དོ་བཞག་  
པ་དང་གཉིས། ཅ་བའི་མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ཞེས་པར་འབྲུག་ཏེར་  
སྐབས་སྟོན་འདུག་གི་མ་ནིང་ག་ད་གཉིས་ནི་དངོས་པོ་བདག་དང་  
གཞན་གཉིས་ཀར་འདུག་ཅེས་དངོས་པོ་བདག་སྟོན་དུ་གསུངས་

པ་དང་གསུམ་ལས། དང་པོ་མི་འཐད་དེ། དེ་དག་པོ་དྲུག་  
 ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ་དང་དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་གཉིས་ཀར་  
 བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་ཏུ་བཤད་པ་ལྟར་འཐད་པའི་ཕྱིར་རོ། གཉིས་  
 པ་མི་འཐད་དེ། དེ་ནི་ཡི་གེ་བའམ་ཁྱུས་དག་པའི་སྒྲིན་ལས་མི་  
 ཏུ་པའ་ཆེན་གྱི་དགོངས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ཞེས་སྒྲོས་པ་ལ།  
 འོ་ན་དེའི་ཤེས་བྱེད་གང་ཞེ་ན། དེའི་ལན་དུ་གདབ་པ་ལ་གཉིས་  
 ལས་དྲུག་དང་པོ་ནི། དེའི་བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་  
 སྒྲིན་ཏི་ཞེས་དང་པོ་གསལ་བ་དེའི་བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་  
 ལ་འད་བསྟན་ཏི་ཞེས་དང་པོ་གསལ་བ་མཚུངས་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་  
 ན་སྒྲིན་འདུག་པོ་ཡིག་གི་སྐབས་སུ་བྱེད་པའི་ཆོག་དང་འདས་པ་  
 ལ་དང་པོ་གསལ་བྱུང་མོང་དུ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་པར་ཐལ་ལོ། འདོད་མི་རྒྱས་  
 ཏེ། དེ་ནི་དེ་ལས། འདི་སྐབས་བརྒྱན། བསྐྱར། བཅལ་ལྟར་  
 བྱ་ན་ར་ལའི་མཐའ་ཅན་རྣམས་ནི་འདས་ཆོག་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་  
 དང་པོ་མི་ཐོབ་པས། བརྒྱན་ནོ། བསྐྱར་རོ། བཅལ་ལོ།  
 ཞེས་བཅོད་པར་བྱའོ། བརྒྱན་ཏི་ཞེས་སོགས་སུ་མི་འགྱུར་བར་  
 ཤེས་པར་བྱའོ། ཞེས་གསུངས་པ་འདིའི་ཆོག་བབ་དང་བསྟན་  
 ན་འད་སྒྲིན་འདུག་པོ་ཡིག་སྐབས་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཉིས་ཀའམ་  
 གང་རུང་དང་འདས་པ་ལ་དང་པོ་གསལ་བྱུང་མོང་དུ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་པར་  
 ཏོགས་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་སྒྲོས་པ་ལ། འོ་ན་སྒྲིན་འདུག་གི་  
 སྐབས་སུ་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་གཉིས་ཀའམ་གང་རུང་དང་འདས་པ་  
 ལ་དང་པོ་གསལ་བྱུང་མོང་དུ་ཐོབ་པ་མི་སྲིད་པ་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། དེ་  
 ནི་མ་ཡིན་ཏེ། སྒྲིན་འདུག་མ་ཞིང་དང་མོའི་སྐབས་སུ་བྱེད་  
 ཀྱི་ཆོག་གཉིས་དང་འདས་པ་གསུམ་ཀར་དང་པོ་གསལ་བྱུང་མོང་  
 པ་འདོན་ཏི་དང་གསལ་ཏི་ལྟར་བྱེད་མིགས་བསལ་འགའ་ཞིག་ཡོད་  
 པའི་ཕྱིར་ཏེ། ལུ་ཏིག་ཕྱིང་མཛེས་ལས། མ་ཞིང་གི་འདུག་  
 པའི་སྐབས་སོགས་འཆད་འགྱུར་གྱི་བྱེད་པ་དང་བྱེད་པའི་ཆོག་  
 རྣམས་ཀྱི་སྒྲར་བསྐྱེད་སྒྲུ་ལའང་དེ་དག་གི་ན་ར་ལའི་མཐའ་ཅན་  
 གྱི་རྒྱུ་སྐྱེད་འདོན་ཏོ། ལྟར་བྱེད་མིགས་བསལ་འགའ་ཞིག་ལས་  
 ཕལ་ཆེར་ལ་དང་པོ་མི་ཐོབ་པར་ངེས་པས་ཏི་ཡིག་གི་སྐྱེད་པོ་  
 པ་མེད་པ་ནི་དུ་ཤེས་པར་བྱ་ཞིང་། ཞེས་གསུངས་པའི་ཕྱིར་

རོ། གཉིས་པ་ནི། གཅོད་དོ་ལྟར་བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་  
 བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་ཡིན་ན། གཅོད་པར་བྱ། ལྟར་བྱེད་པའི་བྱེད་པའི་ཆོག་  
 གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲུ་ཡིན་དགོས་ལ། དེ་ལྟར་ན་སྒྲིར་དུས་གསུམ་  
 གྱི་རེ་བུ་མིག་ཁག་ཏུ། གཅད་བྱ། གཅོད་བྱེད། བཅད།  
 ཆོད་ཅིག་ཅེས་གསལ་བ་དང་། བྱེད་པ་ལྟར་བྱེད་པ་ལ་གཅད་པར་བྱ་  
 ལས་དྲུག་དང་པོ་བྱེད་པའི་ཆོག་གསལ་བར་བྱེད་པ་ལ་གཅད་པར་བྱ་  
 ཞེས་བཞག་པ་དང་འགལ་བར་འགྱུར་རོ། གསུམ་པ་མི་འཐད་  
 དེ། གཞུང་འདིའི་གཤམ་དུ། གཞུང་གི་ཡིག་ཆ་རྣམས་སུ།  
 མོ་ནི་བདག་དང་མ་འོངས་ཕྱིར། ཞེས་པ་ཡོད་ཅིང་འགྲེལ་བྱེད་  
 རྒྱ་མ་རྣམས་ལའང་དོགས་པ་མ་ཤར་མོད། དེ་ནི་འདིར་བསྟན་  
 གྱི་བདག་གཞན་དང་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་གཞུང་གི་དགོངས་  
 པ་བཞིན་མ་བྱེད་པས་ཞོངས་ཏེ། བདག་གི་ཐ་སྲིད་ཀྱིས་མ་བསྟན་  
 པའི་དུ་བྱེད་པའི་ཆོག་འས་འཕྲུལ་ཅན་མང་དུ་ཡོད་པ་སྐབས་འདིར་  
 བསྟན་དགོས་པ་མ་ཤེས་པར་འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ། ཞེས་པས་  
 སྒྲིན་འདུག་ཡོད་པའི་དུས་གསུམ་ལས་གང་མང་བ་དངོས་བསྟན་  
 དང་ལྷུང་བ་ཤུགས་བསྟན་དུ་གསུངས་ཤིང་། དེའི་ཤུགས་ལ་དངོས་  
 བསྟན་ཡང་གང་མང་བ་སྒྲིན་དང་ལྷུང་བ་རྒྱུ་སྐྱེད་པར་  
 བཞེད་པ་ཏོགས་རྒྱས་མོད། འོ་ན་ཀྱང་སྒྲིན་འདུག་མ་ཞིང་སྐབས་  
 དངོས་བསྟན་ལས་གང་མང་བ་སྒྲིན་ལ་གསུང་བྱེད་ཀྱི་ཤེས་འཆོལ་  
 བཞིན་འགལ་མ་ཡིན་ནམ། དེས་ན་སྐྱིང་བཅོད་ཆེན་མོ་འདོམ་  
 སྐྱིང་བྱེད་ཀྱི་ཆོག་ལས། དུས་རབས་བརྒྱ་གསུམ་ནས་ནི་ཤུའི་  
 བར་གྱི་འགྲེལ་བ་ཀྱན་ལ་མ་ཞིང་སྐབས་བདག་དང་གཞན་ཞེས་  
 ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་པོ་འགོས་ཀྱིས་གཞན་དང་བདག་ཅེས་སྒྲོས་པ་  
 ནི་མ་ཞིང་མ་འོངས་པར་མང་བ་དང་དུ་ལྟར་བསྐྱེད་  
 འདུག་པོ་དང་མོའི་རྩ་བས་དངོས་སུ་བསྟན་པ་ལྟར་གཏན་འབེབས་  
 གུས་པ་ཡིན་པས། ཐོན་མིའི་དགོངས་པ་ཇི་བཞིན་བཀོད་པའི་  
 སྒྲིན་མེད་ལེགས་བཤད་དོ། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་བཟུང་ན་  
 ལེགས་པར་སྒྲུ་མོ། ལུ་ཏིག་ཕྱིང་མཛེས་ལས། མ་ཞིང་ག་  
 ད་གཉིས་བྱེད་ཀྱི་ལས་ལ་འདུག་པའི་དཔེར་བཅོད་ཀྱི་ཁོངས་  
 སོ་སོར། གཅོད་ཀྱི། གཅོད་ཀྱི། གཅོད་ཀྱི། གཅོད་ཀྱི།

དཀྱིལ་མོ་དེ་དུ་མཐོང་སྒྲིལ་མཐོང་པ་ལ། ཁོ་ན་  
མེད་པའི་གཅིད་མོ་སྒྲིལ་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཅམ་པ་ཡིན་པ་ཞིན་  
དུ་བྱེད་ཀྱི་ལས་གཉིས་ཀའི་དཔེར་གསུངས་པ་ནི། གཞུང་  
འདིའི་གཤམ་དུ། འཁྱུན་དང་། འཆག་འདག་རྣམས་ལ་  
ཆོག་ཤོགས་མེད་པ་ཉིད་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བས་མ་  
འོངས་པའི་དཔེར་མི་རུང་བར་གསུངས་པ་དང་ནང་འགལ་  
དུ་འགྱུར་རེ་ཞིན། སྒྲིལ་མེད་དེ། དེ་ཡང་གཅིད་ལྟ་བུ་ལ་  
མཆོན་ན་གཅི་བར་བྱེད་དོ་དང་གཅི་བར་བྱའོ་གཉིས་ཀའི་  
ཆོག་སྒྲིལ་ཡིན་པའི་ཆ་ནས་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཅམ་པ་ཡིན་པར་བདེན་  
ཡང་། དེ་ཉིད་ལས་བྱེད་ལས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་དུ་བཞག་པའི་  
གཅིད་མོ་སྒྲིལ་ནི་གཅི་བར་བྱའོ་སྒྲིལ་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་དང་  
། བྱེད་ལས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་དུ་བཞག་པའི་གཅིད་མོ་སྒྲིལ་  
ནི་གཅི་བར་བྱེད་དོ་སྒྲིལ་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཡིན་པས་དེ་དག་  
བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཅམ་དུ་འགྱུར་བའི་སྐབས་མེད་པ་ཡིན་ནོ། ཡང་  
འགའ་ཞིག་གིས། དེ་གཉིས་ལས་སྒྲིལ་འདུག་མོ་ཡིག་བྱེད་  
ཐ་མི་དད་པའི་བྱེད་པ་པོ་དང་། བདག་གཞན་གྱི་དབྱེ་བས་  
མ་བསྐྱུས་པའི་བྱེད་ཐ་དད་པའི་དུས་ད་ལྟ་བུ་ལ་འདུག་པ་  
གཉིས་ཀའི་དཔེར་བཞིན་དུ་མཐོང་པ་ཞིན་འདིར་བསྐྱེད་ཀྱི་དཔེར་  
བཞིན་དངོས་ཡིན་ནམ་སྒྲིལ་ན་བཤད་པར་བྱ་སྒྲེ། དེ་ནི་ཁར་  
ལ་ངས་པའི་ཕྱིར་དུ་མཐོང་པ་ལྟ་ཏིག་ཐེང་མཛེས་ཀྱི་ཆོག་བབ་  
ལས་ཀྱང་ཉོགས་ལ། སྒྲིལ་ཡང་། མོ་ནི་འདས་དང་གཞན་  
བསྐྱུབ་ཕྱིར། མ་ནིང་གཉིས་ཀ་ད་ལྟར་ཆེད། མོ་ནི་བདག་  
ཅེས་པས་བྱེད་འབྲེལ་ལས་ཆོག་དང་། ད་མ་འོངས་ཕྱིར།  
ཞེས་པས་བྱེད་མེད་ལས་ཆོག་དང་། བེན་དུ་མོ་ནི་མཉམ་  
ཕྱིར་རོ། ཞེས་པས་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་  
མ་འབྲེལ་གཉིས་ཀ་ཡིན་པའི་བྱེད་ཆོག་སྒྲིལ་ཅམ་པ་བསྐྱེད་པར་  
སེ་དུ་པར་ཆེན་དང་དེའི་རྗེས་འབྲངས་པ་དག་ལ་གྲགས་པའི་  
ཕྱིར་རོ། ཡང་འགའ་ཞིག་གིས། བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་  
ལ་བྱེད་པ་པོ་ཡོད་ཀྱང་དངོས་སུ་མི་སྒྲིལ་བ་དང་། བྱེད་པ་  
པོ་དངོས་སུ་སྒྲིལ་བ་གཉིས་སུ་དབྱེ་ན་མཐའ་ཆོད་པའི་དབྱེ་

བར་འགྱུར་རམ་སྒྲིལ་ན། དེ་ནི་མི་འགྱུར་ཏེ། དེ་ཉིད་ལས།  
དངོས་པོ་གང་ཞིག་ལ་ལས་གང་ཞིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དངོས་སུ་  
མེད་པར་རང་གི་རང་གིས་འགྱུབ་པར་སྒྲིལ་བ་འདི་ནི་བྱེད་པ་པོ་  
གཞན་དང་དངོས་སུ་མ་འབྲེལ་བའི་ལས་ཏེ། དཔེར་ན། (༡)  
ལྷགས་གསེར་དུ་གྱུར་དེ་ནི། འགྱུར་བཞིན་པ། འགྱུར་  
བར་འགྱུར་རོ། (༢) བེད་ཆད་ཟེན་། འཆད་བཞིན་པ།  
འཆད་པར་འགྱུར་རོ། (༣) གནས་ནས་བྱུང་བེན། འབྱུང་  
བཞིན་པ། འབྱུང་བར་འགྱུར་རོ། ཞེས་སྒྲིལ་བྱེད་པ་བསྐྱེད་  
ནས་ཉོགས་པར་བྱའོ། ཞེས་པས་དབྱེ་བ་གསུམ་བསྐྱེད་ཅིང་  
། དེ་ལས་དང་པོ་ནི། སྒྲིལ་བསྐྱུབ་བྱེད་(འགྱུར་བྱེད་) དང་སྐྱུབ་  
བྱེད་(འགྱུར་བྱེད་) ཐ་དད་ཡིན་ཡང་སྒྲིལ་ལྟ་བུར་གསུམ་པར་བྱེད་  
བདེ་གྲུབ་ཟེན་(གྱུར་ཟེན) པའམ་འགྱུབ་བཞིན་པ་(འགྱུར་  
བཞིན་པ) དང་། འགྱུབ་འགྱུར་(འགྱུར་འགྱུར) གང་གི་  
སྐབས་སུ་འབྱུབ་པ་པོ་(འགྱུར་བྱེད་) གཞན་དངོས་སུ་མི་སྒྲིལ་  
བའི་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་དང་། གཉིས་པ་ནི། བྱེད་པ་པོ་གཞན་  
ནས་མེད་པར་བྱེད་བསྐྱུབ་ཟེན་(སྒྲིལ་ཟེན) པའམ་འགྱུབ་བཞིན་  
པ་(སྒྲིལ་བཞིན་པ) དང་། འགྱུབ་འགྱུར་(སྒྲིལ་འགྱུར) གང་  
རུང་གིས་བསྐྱུས་པའི་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་དང་། གསུམ་པ་ནི།  
བསྐྱུབ་པར་བྱེད་པའི་ཡུལ་གྱི་དངོས་པོ་(འབྱུང་བྱེད་) དེ་སྐྱུབ་པ་  
པོ་(འབྱུང་བཔོ།) དང་དོ་པོ་གཅིག་དུ་གྱུར་ཟེན་པའམ་འགྱུར་  
བཞིན་པ་དང་། འགྱུར་འགྱུར་གང་རུང་གིས་བསྐྱུས་པའི་བྱེད་  
བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ཡིན་ནོ། ཞེས་སྒྲིལ་པ་ལ། འོ་ན་དེ་ལྟར་  
ཡིན་པར་གང་ལས་ཤེས་ཤེ་ན། དེ་ལས་དང་པོ་དང་གསུམ་པ་  
གཉིས་དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ནི་གོང་གི་ཡུང་དེའི་འདུག་དུ། དཔེར་  
ན་སྒྲིལ་བྱེད་ཞིག་གི་མཉམ་དུ་ལྷགས་གོང་རང་བཞིན་གྱིས་གསེར་  
དུ་གྱུར་པའི་ཆོ། ཞེས་པ་ན། ཞིབ་མོའི་སྒྲིལ་པའི་པར་བྱའོ།  
ཞེས་པའི་བར་གྱི་གཞུང་བསྐྱུས་པས་ཤེས་ཤིང་། གཉིས་པ་  
དེ་ལྟར་ཡིན་པ་ནི་སྒྲིལ་བའི་དབང་གིས་སེ་དུ་པར་ཆེན་གྱིས་ཞིབ་  
བཤད་མ་མཛད་པ་ལྟར་འདིར་ཡང་ཞིབ་བཤད་མི་དགོས་པར་  
གྱིས་བསུས་པ་ལ། ཁོ་ན་མེད་པའི་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་ལ་འདི་



# བདེ་སྒྲིང་གི་འཆོ་ལམ་སྟེགས་པའི་འཕུར་གྲུ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

སྟེགས་ཆགས་ཀྱི་ཉེན་གཞིར་གྱུར་བའི་གོ་ལ་རིམ་པོ་  
འདིའི་སྐར་དུ་ཕྱིའི་དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ནམས་པ་དེ་དབྱར་མཆོ་  
ལྷར་ཉིན་རེ་ལས་ཉིན་རེར་འཕེལ་ཞིང་། བ་ན་རྩལ་ཕྱན་རྒྱས་  
སྒྲིར་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ལ་རྒྱུམ་པོ་འདི་ཡང་སྒྲིང་ཅིག་གིས་བརྒྱག་  
པར་བྱེད་རྒྱས་ལ། རྒྱུག་རྩལ་བརྟེན་འཕྲིན་གྱིས་དུས་ཡུན་གྱི་  
དུའི་ནང་ཀྱལ་ཁབ་ཡན་ཚུན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྟེགས་  
རང་བདེ་རང་སྒྲིང་གི་ཆེད་དུ་བཅོས་པ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས།  
ཡིན་ནའང་། རྒྱང་བསམ་པའི་འབྲེར་སོང་ན་པས་རང་ཉིད་  
མཆོག་འཛིན་གྱི་ལྷ་བས་བསྐྱུས་ཤིང་། ཡན་ཚུན་བར་གྱི་བརྟེན་  
དུང་གི་འདུ་ཤེས་དང་། གཞན་ཡན་ལྷག་བསམ་གྱི་ངོ་པོ་བརྒྱགས་  
ཏེ་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པ་དང་འཁོན་སེམས་ཀྱི་  
ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པས་གོ་ལ་རྒྱུམ་པོར་ཉེན་ཁ་དང་འགྲོ་བ་མི་  
ནམས་དངངས་སྐྱག་གི་གནས་སུ་བསྐྱལ་ཡོད། དེར་བརྟེན།  
འདི་ནས་ནང་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་བསམ་སྒྲིའི་བདེ་སྒྲིང་གི་  
འཆོ་ལམ་སྟེགས་པ་དང་། ཆེན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱིའི་མཐུན་  
ཀྱིན་བསྐྱུན་ཏེ་ཕུས་བདེ་སྒྲིང་གི་འཆོ་ལམ་སྟེགས་པའི་ཚུལ་བཤད་  
པར་བྱའོ། །

དང་པོ། ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ནང་དུ་“ཆོས་”ཟེར་བ་དེ་  
མི་སྐྱེ་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་གྲ་བའི་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ཞིག་  
ལས་མི་སྐྱེ་ཆོར་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་དུ་བསམ་ནས་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་བསྐྱབ་བྱ་ངོ་མ་དེ་ཤེས་པའི་ཐབས་ལ་མི་འབད། ཆོས་པ་ཆོས་  
ཀྱང་བྱིས་པ་པོ་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆོས་ཀྱི་སྤྱིང་པོ་གཟུངས་སྟེགས་  
བསྐྱོ་བའི་ལུང་རེ་གནང་བ་ལས་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གནད་  
གང་ཡང་མི་སྟོན། ཡིན་ནའང་། བོད་པའི་སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་  
ཆོས་ཀྱི་གནད་མ་ཤེས་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཐེབས་པའི་བག་ཆགས་ཟབ་

མོ་“ལས་ཀྱི་འབྲས་”ཟེར་བའི་མིང་ཆོག་ཅིག་གིས་མིའི་བསམ་  
སྒྲོར་རང་བཞིན་གྱིས་བྱིས་མས་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཏེ་འཆོ་བའི་ལས་  
ལ་འཛོམ་ཞིང་། ཡན་ཚུན་གསུམ་ཁབ་སྤྱན་པའི་ཡར་བས་བཟང་  
སྒྲིང་དང་། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བརྟེན་དུང་གི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་ངོ་  
པོ་མ་བརྒྱགས་པར་བྱིས་ཆང་གཅིག་ཏུ་ནན་མགོ་དཀར་ནས་  
གཞན་སོ་དཀར་བར་མི་བཙུ་ལྷ་བརྟེན་དུག་གིས་མཉམ་འདུས་  
ཀྱི་འཆོ་བ་བསྐྱལ་བྱུང་། སྤྱི་ཆོགས་ཁྲོད་དུ་ཁ་དཔེ་ལའང་“གོང་  
ནན་པ་བཀུར་ན་ཆོ་ཐག་རིང་། འོག་གཞན་པ་གཅིས་ན་ཁ་  
ལས་དགེ།”ཞེས་དང་། “པ་མ་དགའ་ན་དྲིན་ལན་དང་།  
ཤེམས་ཅན་དགའ་ན་དགེ་བ་ཡིན།”ཞེས་མཆོན་པའི་ཡོངས་  
ཁྲབ་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་སྟོལ་རྒྱུན་གྱི་བསམ་སྒྲོ་འབྲེར་སྐྱངས་  
ཀྱི་གཤེས་ཀྱི་ཞིག་གྲུབ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་གནས་ཤིང་། བདེ་  
སྐྱེད་དང་། འགལ་འབྲེལ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ལས་  
གྲུབ་པར་བསམ་ནས་དགའ་སྒྲིའི་ནམས་པ་དེ་འདྲ་མེད་པར་བསམ་  
སྒྲོ་བག་ཤེངས་པ་དང་སོས་དལ་པོར་གནས། ཕྱིའི་དངོས་པོ་  
ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མགྲོགས་ཆད་མུར་བའི་རུབ་ཕྱོགས་ལྷ་བྱལ་མཆོན་  
ན། དེ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྒྲོའི་འདུ་ཤེས་ཉམས་ཏེ་དཀའ་ངལ་གྱི་  
གནས་སུ་སྒྱུར་ནས་ཀྱལ་ཁབ་པལ་མོ་ཆེ་རུ་པ་མའི་བྱ་ཕྱག་ལ་  
ཡིད་མ་ཆེས་པ་དང་། བྱ་ཕྱག་གིས་པ་མ་བྱིས་ལ་སྒྲོར་བ་  
སྟེགས་ཀྱིས་མཆོན་པའི་ཡན་ཚུན་བརྟེན་དུང་གི་ངོ་པོ་དང་། པ་  
མ་དང་གོགས་པོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱགས་ཤིང་། རང་ཉིད་ལས་གཞན་  
སུ་ལའང་སྒྲིག་ཏུ་མ་བྱུབ་པ་དང་། ཡིད་མ་ཆེས་པའི་དོགས་སྒྲུང་  
ཞིག་གིས་དངངས་སྐྱག་དང་། གཉིད་མ་ཡོང་བར་བསམ་སྒྲོ་སྐྱབས་  
སུལ་དོགས་པོར་གྱུར་ནས་དཀའ་ངལ་ལ་གཏོང་ལྷན་མ་བྱུབ་པ་དང་།  
རྒྱག་པ་ལྷུ་ལ་བཟོད་བསྐྱུན་བྱལ་ཏེ་རང་སྟེགས་རང་གིས་གཅོད་པའི་

གསུངས་པ་ལས། ལྷ་བས་འདི་དུས་གསུམ་གང་རུང་དུ་  
གསུངས་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ།

༧༥ ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་དུ། སི་དྲུའི་ཞལ་ལུང་དུ། ཅུ་བའི་གཞན་  
བསྐྱབ་ཕྱིར་ཞེས་པ་ལ་གཞན་དང་བསྐྱབ་གཉིས་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་  
སྒྲ་མ་ལ་བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ་བ་ཞེས་དང། ཕྱི་མ་ལ་བསྐྱབ་  
པར་བྱ། བསྐྱབ་པོ་ཞེས་སོགས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་བཞག་པ་སི་  
དྲུའི་དགོངས་པ་དང་འཕྲོར་མིན་བཟག་དགོས་ཏེ། ཞེས་པ་དང་  
གཅིག་སི་དྲུས། འཁྱིལ་འདས་པ་ལ་མི་འདུག་པའི་ཁྱད་པར་  
ཅམ་ནི་གསལ་བར་མཐོང་བ་སྟོན་རྗེས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་བཞོད་  
པ་ནམས་སུ་གསལ་ཞིང་གྲགས་ཆེ་བ་དེར་ཟད། ཅེས་པ་འཁྱིལ་  
རྗེས་འདུག་ལ་ཞུགས་པའི་འདས་ཆོག་མེད་པའི་དོན་དུ་སྒྲ་ཞེས་  
པ་དང་གཉིས་ལས། དང་པོ་མི་འཐད་དེ། སི་དྲུའི་ཞལ་ལུང་  
ལས་དྲུ་དངོས་པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་ཏེ། བདུང་  
བདྲ་བདུག་པ། བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་པར་བྱ་བ། བསྐྱབ་བྱའི་  
ལྷ་དྲུ་བསྐྱར་བྱ། བསྐྱར་བར་བྱ་བ། བསྐྱར་བྱའི་རྩ་གསལ་རྒྱ་  
བྱ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བའི་ཡུལ་གྱི་གཤེད་  
དངོས་པོ་དང་། བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱབ་པོ། བསྐྱར་བར་བྱ།  
བསྐྱར་རོ། ལྷ་བྱ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་གསལ་  
བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་ཉིད་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འདུག་གོ། ཞེས་དངོས་པོ་གཞན་  
ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་སྒྲ་མ་ལ་བསྐྱབ་བྱ། བསྐྱབ་  
པར་བྱ་བ་ཞེས་དང་། ཕྱི་མ་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱ། བསྐྱབ་པོ་ཞེས་  
སོགས་ཀྱི་དཔེར་བཞིན་མཛད་འདུག་པ་ལས། གཞན་དང་  
བསྐྱབ་གཉིས་སོ་སོར་ཕྱེ་ནས་དཔེར་བཞིན་མཛད་པ་མི་སྒྲ་ཞིང་།  
ད་དུང་གཞུང་འདིར། འདས་པ་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་དང་། ཞེས་  
དང་དྲུ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་བ་གསལ་བྱེད་ཀྱི་སྒྲ་  
ཉིད་བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འདུག་གོ་ཞེས་གསལ་བ་འདིས་ཀྱང་གཞུང་  
འདིར་གཞན་དང་བསྐྱབ་གཉིས་སོ་སོར་མ་ཕྱེ་བ་བསྐྱབ་ཐུབ་པའི་  
ཕྱིར་རོ། འོ་ན་མཁས་དབང་ཆོ་རྒན་ཞབས་བྱུང་གི་འབྲུལ་གཞི་  
གང་ཞེ་ན། དེ་ནི་སི་དྲུའི་ཞལ་ལུང་དུ། དངོས་པོ་བདག་གཞན་  
གཉིས་ལས་གཞན་ཏེ་ཞེས་བྱུང་བ་བྱ་ཡུལ་ཁོ་ན་དང་། བསྐྱབ་

པའི་ཕྱིར་འདུག་གོ་ཞེས་བྱུང་བ་བྱ་བའི་ཡུལ་དང་འབྲེལ་བའི་བྱ་  
བཞོན་ལ་སྐྱར་བས་བྱས་པ་ཡིན་ལ། དེ་ལྟར་གཅིག་ཆོག་ནམས་  
གོང་ལོག་ཡན་ཚུན་ལ་མི་སྐྱོར་ན། མུ་དྲིག་ཕྱིང་མཛེས་སུ། དངོས་  
པོ་བདག་གཞན་གཉིས་ལས་གཞན་ཏེ་ཞེས་བྱུང་བའང་བྱ་ཡུལ་  
ཁོ་ན་དང་། བསྐྱབ་པའི་ཕྱིར་འདུག་པ་ཡིན་ནི་ཞེས་བྱུང་བའང་  
བྱ་བཞོན་ལ་སྐྱར་དགོས་པ་མཚུངས་པར་འགྱུར་ལ། དེ་ལྟར་  
ན་མུ་དྲིག་ཕྱིང་མཛེས་སུ་འདས་གཞན་དང་བསྐྱབ་གཉིས་སོ་སོར་  
ཕྱེ་ནས་གསུངས་པ་བྱ་མིའི་དགོངས་པ་དང་འཕྲོར་མིན་བཟག་  
དགོས་ཏེ་ཞེས་གསུང་དགོས་པའི་སྟོན་འདུག་པ་ཡིན་ནོ། གཉིས་  
པ་མི་འཐད་དེ། མུ་དྲིག་ཕྱིང་མཛེས་ཀྱི་ཆོག་ཟིན་ལ་སྟོན་རྗེས་  
ཞེས་གསལ་བ་གཟིགས་བཞིན་དུ་རྗེས་འདུག་ཁོ་ན་ལ་དགོངས་  
པར་བཀལ་བ་ནི་ལྷ་ཚུགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡིན་ནོ། དེས་ན་གཞུང་  
འདིས་སྟོན་འདུག་འཁྱིལ་དུས་གསུམ་ཁྱབ་མཉམ་དུ་མ་གཏོགས་  
པའི་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་འདས་པ་དང་།  
རྗེས་འདུག་འཁྱིལ་འདས་པ་ལ་མི་འདུག་པ་བསྐྱར་པ་ཡིན་ནོ།  
སྒྲེད་བཞིན་ཆེན་མོ་འཛམ་གླིང་ཁྱེད་གཅིག་དུ། ལྷ་ལ་ཆོག་ཐོབ་  
མིན་གྱི་མཆོམས་ནི་སྐྱེས་བྱའི་རྩྭ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཅམ་  
ཡིན་དེ། ཞེས་པ་དང་གཅིག་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་  
བའི་བྱ་ཆོག་ཡིན་ན་སྐྱེས་བྱའི་རྩྭ་བ་ཡོད་པས་ཁྱབ་ཅིང་། ལྷ་  
ཆོག་ཀྱང་ཉག་དུ་ཐོབ། ཅེས་པ་དང་གཉིས། བདག་དོན་ལལ་  
པའི་དབྱེ་བ་འདུག་པའི་བྱ་ཆོག་ལ་སྐྱལ་ཆོག་ཐོབ། ཅེས་པ་དང་  
གསུམ། གཅོད་བཞིན་པའང་དངོས་པོ་བདག་ཡིན། དངོས་པོ་  
གཞན་གྱི་དཔེར་བཞིན་དུ་གཅད་པར་འགྱུར་ཡང་འདོད། ཅེས་  
པ་དང་བཞི་ལས། དང་པོ་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར་ན་སང་གེ་ལ་  
སྐྱེས་བྱའི་རྩྭ་བ་ཡོད་པས་སྐྱལ་ཆོག་ཐོབ་པར་ཐལ་ལོ། ཞེས་  
སྟོན་པ་ལ། ལྷ་ལ་ཆོག་ཐོབ་མིན་གྱི་མཆོམས་དེ་བདེ་སྟོང་པའི་ལུགས་  
ལྟར་བཞག་ཅིང་། དེ་ལྟར་ན་སང་གེ་དེ་སྐྱེས་བྱ་མ་ཡིན་ནི་ཟེར་  
ནའང་མི་འཐད་དེ། མའི་མངལ་ནས་སྐྱེས་མ་ཐག་པའི་བྱིས་པ་  
ལ་སྐྱེས་བྱའི་རྩྭ་བ་ཡོད་ཀྱང་སྐྱལ་ཆོག་མི་འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ།  
དེས་ན་སྐྱལ་ཆོག་ཐོབ་མིན་དེ་གེས་ཤིང་དོན་གོ་བ་ཡིན་མིན་གྱི་སྟོན་

ནས་འཛིན་ཅིང་། སྐུ་ལ་ཆོག་ཅེས་པ་འདྲ་ཅིག་ཞིག་གིས་གསུམ་  
གང་རུང་གི་ཆོག་ཤོག་ས་ཅན་གྱི་སྐུ་ལ་ཆོག་ཅེས་མ་ཡིན་པར་ངེས་  
པར་གྱིས་དང་། ཐོན་པར་གྱིས་ལྟ་བུའི་སྐུ་ལ་ཆོག་ལའང་གོ་དགོས་  
སོ། ་ གཉིས་པ་མི་འཐད་དེ། གྲང་ཆེན་གྱིས་སྐྱེད་ཆལ་བཅོམ་  
ཞེས་པའི་བཅོམ་པའི་སྐྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་  
བའི་བྱ་ཆོག་ཡིན་པས། གྲང་ཆེན་ལ་སྐྱེད་ཆལ་ཆོམ་ཞིག་ཅེས་  
སྐུ་ལ་ཆོག་ཐོབ་པར་ཐལ་བའི་སྐྱོན་འདུག་པ་ཡིན་ནོ། ། ཞེས་སྒྲིམ་  
པ་ལ། འགའ་ཞིག་གིས། འདིར་ཆོམ་ཞིག་ཅེས་པའི་ཆོམ་ལ་  
ཡང་འདུག་ས་ཡིག་མ་བྲིས་པ་དེ་མི་ཐོབ་པས་ཡིན་ནམ་སྒྲིམ་ན་  
མ་ཡིན་ཏེ། དེ་ནི་ཡང་འདུག་ས་ཡིག་ཡོད་མེད་གདམ་ང་ཡིན་  
པས་བྲིས་པ་ཡིན་ལ། ད་དུང་རྗེས་འདུག་ཡོད་མེད་གདམ་ང་དང་  
། སྐྱོན་འདུག་ཡོད་མེད་གདམ་ང་། བ་བྱར་ཡོད་མེད་གདམ་  
ང་། ཡ་བདག་ས་ཡོད་མེད་གདམ་ང་། མགོ་ཅན་བྱེད་མིན་  
གདམ་ང་། འབྲུལ་ཡིག་གདམ་ང་སོགས་ཀྱི་རིགས་ཀྱང་ཡོད་  
པའི་ཕྱིར་རོ། གསུམ་པ་མི་འཐད་དེ། ཕྱི་བ་ཁྲུང་བྱར་འདུལ་  
ཅེས་པའི་འདུལ་བའི་སྐྱེད་པ་དག་དོན་ཡལ་བ་ཡིན་ཡང་། ཕྱི་བ་  
ལ་ཁྲུང་བྱར་འདུལ་ཅིག་ཅེས་སྐུ་ལ་ཆོག་མི་ཐོབ་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
ང་། ཉགས་ཀྱི་འདུག་པའི་དགའ་འབྲེལ་གནད་ཀྱི་སྐྱོན་མེ་རུ།  
དབྱངས་ཅན་གྱུབ་པའི་དོན་རྗེས། ད་ལྟ་བུ་ལ་གཉིས་ཀ་མེད། ཅེས་  
ཁ་ཆོན་གཅོད་མི་རིགས་ཏེ། ཞེས་པ་དང་གཅིག་ཡང་དབྱངས་  
ཅན་གྱུབ་པའི་དོན་རྗེས། འོན་ཀྱང་བྱེད་པོ་གཞན་དངོས་དང་།  
འབྲེལ་བའི་འདས་ལ་འཁྲུན་འདུག། མེད་པར་ངེས་ཤིང་ག་  
ད་ཉུང་། ཞེས་བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་དུས་འདས་པ་ལ་འཁྲུན་  
འདུག་མེད་པར་ངེས་ཞེས་ཁ་ཆོན་བཅད་ཀྱང་། ཞེས་པ་དང་  
གཉིས། བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་ལ་དབྱེ་བ་ལྡན་རིགས་  
གཉིས་དང་གསུམ་ལྡན་གཅིག་བཅས་ཡོད། ཅེས་པ་དང་གསུམ།  
ཡང་གཅོད་པ་པོ། གཅོད་བྱེད། གཅོད་པར་བྱེད། གཅོད་  
བཞིན་པ། གཅོད་པར་འགྱུར། མ་གཅོད་དང་བྱག་ཀྱི་བྱེད་ཆོག་  
ཏུ་གསུངས་པ་དང་བཞི་ལས། དང་པོ་མི་འཐད་དེ། དེ་ནི་ཐོན་  
མིའི་ཞལ་ལུང་རྩེ་གྱི་དུས་གསུམ་བྱེ་བྲག་པའི་སྐབས་བྱེད་དང་ཐོར་

བྱའི་སྐྱེད་ལྟ་བུའི་རིགས་ལ་དགོངས་པ་ལས། སྤྱིར་ད་ལྟ་བུ་ཡིན་  
ཆད་ལ་གཉིས་ཀ་མི་འདུག་ཅེས་ཁ་ཆོན་བཅད་པ་མ་ཡིན་ཏེ།  
འཕྲིགས་བྱེད། འདོམས་བྱེད། འདོགས་བྱེད། འདེབས་བྱེད་  
སོགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོག་ད་ལྟ་བུ་ལ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། ། གཉིས་  
པ་མི་འཐད་དེ། དེ་ནི་དུས་གསུམ་ཁྲུབ་མཉམ་དུ་མ་གཏོགས་པའི་  
བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་འདས་པ་ལ་འཁྲུན་  
འདུག་མེད་པར་ངེས་ཞེས་པའི་དོན་ལས། བྱ་བྱེད་ཐ་དད་པའི་  
འདས་པ་ཡོད་དོན་གྱི་ལ་འཁྲུན་འདུག་མེད་པར་ངེས་ཞེས་ཁ་ཆོན་  
བཅད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། འཆོས་དང་། འབྲུབས། འཇབས། འཐབས།  
འབྱངས་སོགས་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་འབྲེལ་བའི་འདས་  
པ་ལ་འཁྲུན་འདུག་ཡོད་པའི་ཕྱིར་རོ། །  
གསུམ་པ་མི་འཐད་དེ། མུ་ཏིག་ཕྱེང་མཛེས་ལས། རྒྱུ་མ་སྤྱིང་  
པ་ཁ་ཆོན་བཀག་པའི་སྐབས་སུ། ལས་དེ་དག་སྐྱོན་པའི་ཆོག་ཐམས་  
ཅད་ལ་འདིར་བསྐྱན་བདག་གཞན་གྱི་སྐྱེད་འདུག་པས་མ་ཁྲུབ་པའི་  
ཕྱིར་ཏེ། ཞེས་དང་། སེ་ཏུའི་ཞལ་ལུང་ལས། བདག་གཞན་གྱི་  
དབྱེ་བས་ནི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་ཐམས་ཅད་ལ་མ་ཁྲུབ་སྟེ། བྱེད་པ་  
པོ་གཞན་དང་དངོས་སུ་མ་འབྲེལ་བའི་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་རྒྱམས་ལ་  
མ་ཁྲུབ་པའི་ཕྱིར་རོ། ། ཞེས་གསུངས་པ་དག་གིས་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་  
དད་པ་ལ་བྱ་བའི་ལས་དང་བྱེད་པའི་ལས་གཉིས་ཡོད་པར་བསྐྱན་  
པའི་ཕྱིར་རོ། ། དེས་ན་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པའི་ལས་ཆོག་ལ་དབྱེ་  
བ་བདུན་ལྡན་རིགས་གཉིས་དང་། ལྡན་གཅིག་བཅས་གསུམ་  
དུ་དབྱེ་ན་རིགས་པ་དང་ལྡན་པར་སེམས་སོ། ། བཞི་བ་མི་འཐད་  
དེ། གཅོད་བྱེད་དང་གཅོད་པར་བྱེད་གཉིས་བྱེད་ཆོག་ཅན་ཡིན་  
ཡང་། ལྟག་མ་བཞི་བྱེད་ཆོག་ཅན་ཡིན་པར་ལུང་རིགས་གང་  
གིས་ཀྱང་མི་འགྲུབ་པོ། ཞེས་སྒྲིམ་པ་ལ། གཅོད་པ་པོ་སོགས་  
བཞི་བའི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་གཅོད་པར་བྱེད་པ་པོ་དང་། གཅོད་  
པར་བྱེད་བཞིན་པ། གཅོད་པར་བྱེད་པར་འགྱུར། གཅོད་པར་  
མ་བྱེད་ཅེས་པ་བཞི་བའི་ཆོག་རྣམས་པ་གང་ཞིག་ དེ་དག་བཞི་  
བྱེད་ཆོག་ཅན་ཡིན་པས་གཅོད་པ་པོ་སོགས་བཞི་བྱེད་ཆོག་ཅན་  
ཡིན་པའི་གོ་ཆོད་དོན་ཞིན། དེ་ཡང་མི་འཐད་དེ། དེ་རྩེར་ན་གཅོད་

པ་པོ་ཞེས་པ་ཐོས་པས་གཙོད་པར་བྱེད་པ་པོ་ཞེས་པ་ཐོས་པའི་གོ་  
ཚད་པར་ཐལ་བར་འགྱུར་བས་དེ་ལས་ཐོངས་པའི་ཁས་ལེན་མི་  
འབྱུང་ངོ་།

ཅ། སི་དྲུའི་ཞལ་ལུང་དུ། བྱ་བའི་ལས་ཐམས་ཅད་མ་འོངས་པ་  
དང་། བྱེད་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་བཡིན་པས་སོ། ། ཞེས་  
པ་དང་གཅིག་ འོན་ཀྱང་པ་པོ་མེད་པའི་བྱ་བྱེད་ཐ་མི་དད་པ་དེ་  
གང་ཡིན་ཞེ་ན། བྱ་བ་བྱེད་པའི་གནས་སྐབས་སུ་བྱེད་པ་པོ་གཞན་  
དངོས་སུ་མི་སྒྲུང་བ་ཞིག་སྟེ། ཞེས་པ་དང་གཉིས་ལས། དང་པོ་  
མི་འཐད་དེ། ལྷ་ཏིག་ཕྱིང་མཛེས་ལས་ཀྱང་། ཉུས་གསུམ་གྱི་  
དབང་གིས་བྱེད་པའི་ལས་ནི་དུས་ད་ལྟ་བ་དང་། བྱ་བའི་ལས་ནི་  
དུས་མ་འོངས་པར་འདྲ་བར་གསུངས་པ་ལས། བྱ་བའི་ལས་ཐམས་  
ཅད་མ་འོངས་པ་དང་། བྱེད་པའི་ལས་ཐམས་ཅད་ད་ལྟ་བར་མ་  
གསུངས་པ་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་གོང་དུ་དུས་གསུམ་  
གྱི་དབྱེ་བ་འཆད་པའི་སྐབས་སུ་བྱ་བྱེད་ཀྱི་ལས་གཉིས་ལ་དུས་  
གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཞིབ་ཆ་ཕྱེས་ཟིན་པ་ཏེ། བྱ་ལས་  
མ་འོངས་པ་དང་བྱེད་ལས་ད་ལྟ་བཡིན་ཡང་། བྱ་ལས་ཡིན་ན་  
མ་འོངས་པ་དང་བྱེད་ལས་ཡིན་ན་ད་ལྟ་བཡིན་མི་དགོས་པ་ཤེས་  
པར་བྱའོ།

གཉིས་པ་མི་འཐད་དེ། དེ་ལྟར་གསུངས་པས་དེ་གཉིས་དོན་གཅིག་  
དུ་ཁས་སྒྲུངས་པར་སོང་བས། བྱེ་མ་ཡིན་ལ་ལྷ་མ་མ་ཡིན་པའི་  
ལུ་ལ་བདག་འཁྱོད་ལྟ་བུ་བཞག་ནས་དེ་གཉིས་ལ་ལྷ་གསུམ་བཅི་  
རྒྱ་མེད་པར་ཐལ་བའི་སྒྲིན་འདུག་པའི་ཕྱིར་རོ།

ཆ། མཚན་འགྲེལ་ངོ་མཚར་འཕུལ་གྱི་ལྷ་མིག་དུ། བཞིན་སྒྲིན་  
རང་ཉིད་ད་ལྟ་བ་སྟོན་པ་སོགས་དོན་དུ་མར་འདུག་པས་ཆོག་གི་  
གྲོགས་སུ་མི་འགྱུར་རམ་སྟེ་མོ། གསུངས་པ་དང་གཅིག་ མཐོང་  
ཞིག་ འད་འཁྱིག་ འཕྲན་ཞིག་ འགྱུ་ཞིག་ ཐར་ད་ཅིག་ རྒྱལ་ད་  
ཅིག་ རྒྱེས་ཤིག་ ཐོས་ཤིག་ བཀའ་ཤིག་ སྒྲིག་ཅིག་ མཁྱེན་  
ཅིག་ མཛེས་ཤིག་ མཚུངས་ཤིག་ མཁུས་ཤིག་ མགྲུ་ཞིག་  
སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆོག་ཐོབ་པར་གསུངས་པ་དང་གཉིས། འགྲེལ་  
བ་གཉིས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་ལྟར་ལྷེ་བཅོས་ན། ཤོན་འདས་གཞན་

བསྐྱབ་མ་འོངས། མ་ཞིང་གཉིས་ཀྱི་དམ་འོངས། མོ་ཞི་བདག་  
གཞན་དམ་འོངས། ཞེས་སྒྲུར་ན་བྱེད་པ་པོ་གཞན་དང་འབྲེལ་  
མ་འབྲེལ་གྱི་ཁྱབ་ལ་ཤིན་ཏུ་རུང་བར་སྒྲུང་ངོ་། ཞེས་བྱུར་བ་  
མཛད་དེ་སྒྲིན་འདུག་གི་ཤོད་དང་མ་ཞིང་གཉིས་མ་འོངས་པ་དང་  
། མོ་ཡིག་གཞན་ལ་མང་དུ་འདུག་པར་གསུངས་པ་དང་གསུམ།  
གཅད་བྱ་དང་གཅད་བྱའི་ཤིང་གཉིས་ལ་བྱ་ལུ་ལ་དང་བྱ་ལས་ཀྱི་  
ཁྱད་པར་བྱས་པ་དང་བཞི། གཙོད་བྱེད་དང་གཙོད་སོགས་བྱེད་  
ལས་དང་། གཅད་བྱ་དང་གཅད་སོགས་བྱ་ལས་ཀྱི་དཔེར་  
གསུངས་པ་དང་ལྷ་ཀ་རུང་ཅམ་དཔུད་པས་འདིག་པར་འགྱུར་  
བཞིན་ན་དགག་དགོས་མ་མཆིས་མོད། འོན་ཀྱང་ལྷ་མ་གཉིས་  
ལ་དཔུད་པའི་འབྲས་བུ་ཡི་གེར་སྟེ་ལ་བ་འདི་ལྟར་རོ། དང་པོ་  
མི་འཐད་དེ། ལྷུར་བཞིན་སྒྲིན་དེ་དེ་བཞིན་ནོ་ལྟ་བུ་དེས་པའི་  
དོན་དང་། ཅ་བའི་དགོངས་པ་བཞིན་ནོ་ལྟ་བུ་མཐུན་པའི་དོན་  
དང་། སྒྲོགས་པོ་བཞིན་ནོ་ལྟ་བུ་མཚུངས་པའི་དོན་དང་། དཀྱི་  
བཞིན་པ་ལྟ་བུ་ད་ལྟ་བའི་དོན་ལ་འདུག་པས་དོན་དུ་མར་འདུག་  
པ་བཅེན་མོད། འོན་ཀྱང་གཙོད་པར་བྱེད་ཅེས་པའི་བྱེད་ཆོག་  
ལ་བཞིན་སྒྲིའི་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་ནས་གཙོད་བཞིན་པ་ཞེས་  
པར་གྲུབ་པ་དེས་དུས་ད་ལྟ་བ་ལས་དེས་པ་དང་མཐུན་པ་སོགས་  
ཀྱི་དོན་མི་སྟོན་པའི་ཕྱིར་ན། འདི་ཉིད་བྱེད་ཆོག་ལ་ཆོག་གྲོགས་  
ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི་ད་ལྟ་བར་སེམས་སོ། ། ཞེས་སྒྲོས་པ་ལ། འོ་  
ན་བྱེད་ཆོག་ལ་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི་ད་ལྟ་བ་དང་། བྱེད་  
ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི་ད་ལྟ་བ་གཉིས་མི་འདྲ་བཡིན་  
ནམ་ཞེ་ན། ཡིན་ཏེ། གཙོད་བཞིན་པ་ལྟ་བུ་གཙོད་པར་བྱེད་  
དང་གཙོད་དོ་ཞེས་པའི་བྱེད་ཆོག་ལ་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་བསྒྱུར་བའི་  
ད་ལྟ་བ་དང་། གཙོད་བྱེད་དང་གཙོད་པར་བྱེད་ལྟ་བུ་གཙོད་  
པ་པོ་དང་གཙོད་མཁན་ཞེས་པར་བྱེད་ཆོག་གི་ཆོག་གྲོགས་ཀྱིས་  
བསྒྱུར་བའི་ད་ལྟ་བཡིན་པའི་ཕྱིར་རོ། གཉིས་པ་མི་འཐད་དེ།  
དེ་འདྲའི་སྒྲུབ་ཆོག་ཤོད་རང་གི་སྐད་ཡིག་གང་ལ་འང་མ་གཤམས་  
པའི་ཕྱིར་རོ། དེས་ན་མཐོང་ཞིག་སོགས་ཀྱི་ཆབ་དུ་མཐོང་བར་  
གྱིས་སོགས་ཀྱི་སྒྲུབ་ཆོག་སྒྲོས་ན་ལེགས་པར་སྟེ་མོ།



ན། ཉགས་ཀྱི་འདུག་པའི་དགོངས་འགྲེལ་རབ་གསལ་ལྟར་བ་ལས་དྲུག་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས་བྱ་བའི་ལས་མ་འོངས་པར་གསུངས་ཤིང་། མཁས་པ་མང་པོས་ད་ལྟ་བར་བཞེད་ལ། ཞེས་གསུངས་པ་ལ་འདྲག་པར་བྱ་བ་གཉིས་ལས། དང་པོནྟེ། ཉག་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས་བྱ་ལས་མ་འོངས་པར་བཞེད་པར་གསུངས་པའི་ཤེས་བྱེད་ནི། དེ་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བར་ཆོས་མཉན་པར་བྱ་དང་བསྐྱབ་པར་བྱ་སྟགས་བྱ་ལས་མ་འོངས་པར་གསུངས་པ་ཙམ་ལས་མེད་པར་མངོན་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་ཆོས་བསྐྱབས་ཟེན་ལྟ་བུ་བྱ་ལས་འདས་པར་བཞེད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། བྱ་ལས་འདས་པར་བཞེད་ཅེས་གསུང་དགོས་པའི་སྟོན་འདུག་གོ། གཉིས་པ་ནི། མཁས་པ་མང་པོས་ཞེས་ན་མ་གྲིང་པ་ཆ་ཆེན་གྱིས་ཀྱང་བྱ་ལས་ད་ལྟ་བར་བཞེད་པར་གསུངས་པའི་ཤེས་བྱེད་ནི། དེ་ཉིད་ཀྱི་འགྲེལ་བར་བཤད་པར་བྱ་ཞེས་པ་བྱ་བ་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་ལས་ད་ལྟ་བར་གསུངས་པ་ཙམ་ལས་མེད་པར་མངོན་ཞིང་། དེ་ལྟར་ན་དེ་ཉིད་ཀྱིས་བཤད་ཟེན་ལྟ་བུ་བྱ་བ་གཞི་ལ་ཡོད་པའི་ལས་འདས་པར་བཞེད་པ་རྒྱ་མཚན་དུ་བྱས་ཏེ། བྱ་ལས་འདས་པར་བཞེད་ཅེས་གསུང་དགོས་པའི་སྟོན་ཡང་འདུག་གོ། འོ་ན་རྗེ་གསེར་རྟོག་གིས་ཀྱང་ཉག་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱིས་བྱ་བའི་ལས་མ་འོངས་པར་བཞེད་པར་གསུངས་པ་ཅི་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་ནི་ཨ་ཀྲ་ཡོངས་འཛིན་གྱིས་གསུངས་པ་ཁྲུངས་སུ་བྱས་པར་སྐྱང་བས་གོང་གི་རིགས་པ་དེས་ཞེགས་པ་ཡིན་ཞོ་དེས་

63

འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་སེམས་ནད་དང་དེའི་བཅོས་ཐབས་སྒྲར་རག་ཅམ་སྒྲིང་བ།

(མོ་རིམ་གསུམ་པ།) དབུས་ཐུག་ཆེ་རིང་།

སྒྲིང་གཞི།

དང་བདེན་དང་ནི་བདེར་མོས་པའི་འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱིས་  
རང་གི་དམིགས་ཡུལ་འགྲུབ་ཐབས་ལ་རེ་རྟོག་ཆེས་བཅོས་པའི་  
དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་གི་དཔལ་ཡོན་ང་ཆེའི་མིག་སྤར་རྣམ་  
པར་བཞད་བཞིན་ཡོད། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པ་དེ་ནི་གོ་ལ་ཆུང་  
དུ་འདྲིའི་ནང་འཆོག་ནས་བྱེད་བཞིན་པའི་འགྲོ་བ་མི་རྣམས་པན་  
ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་དོགས་འཆར་དང་། བཅོན་གནོན་  
སོགས་དམག་འབྲུགས་ཀྱིས་ཁྲིམ་མཆོའི་ཁྲིམ་ཁྲིམ་གྲུག་  
རྒྱབ་ཅན་གྱི་དུས་རབས་ཤིག་ཡིན། ཡང་སྤྱི་ཇེ་བྲལ་པའི་

འཛམ་གླིང་དམག་འབྲུགས་རིམ་པས་ཨ་རི་སོགས་རྟོག་ཆེན་རྒྱལ་  
ཁབ་ཁག་མཐུན་བསྒྲིགས་ཀྱིས་ནི་འཛམ་དུ་བཏང་བ་དང་། དུས་  
མཆུང་ས་འཛམ་གླིང་གྱི་ཡོངས་ལ་གནོད་འཆེ་ཆེ་བའི་གཡུལ་  
འབྲུགས་དེས་ཐང་ཆད་དེ་ངལ་གསོ་བ་དང་། ལྷན་པས་བསྐྱུར་རང་  
སོ་སོའི་རྒྱལ་ནང་དཔལ་འབྱོར་ཡར་རྒྱས་དང་། སྤྱི་ཆོགས་དང་  
བསམ་སྒྲོ་བསྐྱར་བཅོས་ལ་ཁ་ཕྱོགས་ཏེ་བསྐྱེད། མོ་རབས་བདུན་  
ཅུ་པའི་སྤྱད་དང་བརྒྱད་ཅུ་པའི་མཆོམས་ཁྲིན་ཡོངས་ལ་དཔལ་  
འབྱོར་དང་། ཆོན་རིག་སོགས་སྒྲིག་སྒྲིལ་རྒྱུར་རྒྱུ་ཅོན་ཅན་ཅན་དུ་བསྐྱར་

(ཤོག་ངོས་རེ་གསུམ་གྱི་འཕྲོས་)

འཆར་གནད་རྒྱུའི་རེ་བསྐྱལ་ཡང་ཡང་ཞུ། སྤར་སྤྱོད་པ།  
རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་ཁབ་ཐུ་མོའི་ཁྲུང་བུ་འདིར།  
དུས་གསུམ་མུ་ཏིག་དཀར་པོ་མ་ཤོང་ཡང་།  
དོན་གཉེར་རྒྱ་བ་འཛུམ་པའི་གྲར་ཁང་ལས།  
ཡིན་ལུགས་བསེལ་ཟེར་སྒྲིལ་ལ་འགལ་བ་ཅི།

ཞེས་དུས་གསུམ་ལ་དཔྱད་པ་མུ་ཏིག་དཀར་པོའི་དོ་ཤལ་ཞེས་  
བུ་བ་འདི་ནི་གོང་མིང་པས་ད་མོའི་(༡༠༠༡) རྒྱ་གཅིག་རིང་  
གི་དབྱར་ཁོའི་གྲང་གསེང་སྤྱོད་ཀྱིས་ཤིང་། འདི་ཡི་དགེ་བས་  
མདོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་དགོངས་དོན་ཕྱིན་ཅི་མ་ལོག་པར་  
རྟོགས་པའི་སྒྲོ་ནས་རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་རིན་པོ་ཆེ་ཡུན་རིང་དུ་གསལ་  
ཞིང་རྒྱས་པར་བྱེད་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅིག། །

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག

- ༡ ཞ་ལུ་ལོ་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་བ་བླ་མ་ནའི་རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པ་རྣམ་  
པར་གསལ་བའི་ལེགས་བཤད།
- ༢ རྣམ་གྲིང་པའི་ཆེན་གྱི་འགྲེལ་བ་ལེགས་བཤད་སྤང་བྱེད་ནོར་  
བུ།
- ༣ དུ་ཏི་རིན་པོ་ཆེའི་རྟགས་འགྲེལ།
- ༤ མུ་ཏིག་ཕྱིང་མཛེས། ༥ སི་ཏུའི་ཞལ་ལུང་།
- ༦ རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་དགོངས་འགྲེལ་རབ་གསལ་སྤང་བ།
- ༧ མཆོན་འགྲེལ་ངོ་མཆར་འབྲལ་གྱི་ལྷ་མིག
- ༨ ཐོན་མིའི་ཞལ་ལུང་།
- ༩ སྒྲིང་བཞེད་ཆེན་མོ་འཛམ་གླིང་རྒྱན་གཅིག
- ༡༠ རྟགས་ཀྱི་འཇུག་པའི་དཀར་འགྲེལ་གནད་ཀྱི་སྒྲོན་མེ།
- ༡༡ བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོ།
- ༡༢ དག་ཡིག་གསར་བསྒྲིགས།



རྒྱལ་དང་རབས་ཅན་དུ་རི་རྩེ་ལྷོགས་ཀྱང་དེ་ཁོ་ནས་འགྲོ་བ་མིའི་  
 སེམས་ཁམས་ལ་ཁི་བདེ་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པ་མ་ཟད་ཐ་ན་ཉིན་རེའི་  
 འཆོ་བ་སོགས་ལ་འར་གྱུ་མོམ་པའི་བདེ་སྦྱང་ཅིག་བསྐྱེད་མ་ཐུབ་པ་  
 ཉི་དེ་རིང་བར་ང་ཆོའི་ཁྱོང་སྣོབས་ཀྱིས་བསྐྱབས་པ་ཡིན། དེར་  
 བརྟེན་ང་ཆོས་ངེས་པར་དུ་ན་རྒྱུད་བྱིས་པ་རྣམས་ལ་དང་ཐོག་ཡམ་  
 དང་བུ་ཕུག་དབར་གྱི་བྱམས་བརྩེའི་བསྐྱབ་བུ་བཟང་པོ་ཐོབ་དགོས་  
 པ་དང་ཆུན་གཞོན་དབར་བརྩེ་བཀྱར་དང་དགེ་ཆུན་དང་དགེ་ཕུག་  
 དབར་གསུམ་བརྩེ་སོགས་རྒྱུན་གནས་ཡོང་ཐབས་ལ་འབད་བརྩོན་  
 བྱེད་དགོས་པར་སྟེ། བྱིས་པ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་ལ་མི་ཆོས་  
 ལས་འདས་པའི་བགས་ཆགས་དང་ཤུགས་རྒྱུན་ངན་པ་མ་ཐེབས་  
 ཆེད་གང་བྱུང་གི་དཔེ་དེབ་སོགས་རྩ་བ་དང་ངན་སྐྱུལ་སློབ་གསོ་  
 གཏོང་བའི་རིགས་སོགས་རྩ་བ་ནས་བྱས་མི་ཆོག་ ལྷག་དོན་ཤུ་  
 གུ་ཆོས་རང་གི་བསམ་ཤེས་ཐོག་འཆོ་བར་འགན་འཁུངས་བསམ་  
 རྒྱུར་བསྐྱར་བཅས་བྱེད་ནས་པའི་གོ་དོན་གུ་མས་དབར་ཡམ་དང་དགེ་  
 ཆུན་སོགས་འགན་འཁུངས་མི་སྣ་སྤུས་ཀྱང་ཤུ་གུ་རྣམས་གཞང་ཁང་  
 དང་དེ་རྒྱུན་འཇུགས་ཅེད་རིགས་དང་། དུག་ཐ་ཆང་རག་འདུ་  
 འཛོམས་ཁང་སོགས་ལ་འབྱམས་སྐྱུལ་བྱེད་པ་དེ་རིགས་བཀའ་  
 འགོག་ནན་པོ་བྱེད་དགོས་དེ་རྩེར་མ་ཐུབ་ཆེ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ཀར་ཡན་  
 མེད་དུ་འགྱུར་ཉིན་ཡོད། ཤུ་གུ་རྣམས་ལོ་ན་གང་འཆོམས་སོན་  
 རྒྱལ་ས་ཐུན་མོང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱི་གཞིས་འགོག་དགོས་པ་ལས་སློབ་  
 གསེས་དེ་ཙམ་ཡན་ནས་དག་འབྲིན། དེས་ན་ང་ཆོའི་སྤྱི་ཆོགས་  
 ཁྱོད་ཡོངས་ལ་སློབ་གསོའི་བྱུང་ཆོད་མོང་མཐོར་གཏོང་བ་དང་སྤུས་  
 ཆོད་ལེགས་པོ་ཡོད་དགོས་ལ་ལྷག་པར་མི་དང་མིའི་དབར་མ་ཐུན་  
 སྤྱིལ་དང་མཇའ་བརྩེ་ཡིད་ཆེས་ངེས་པར་དགོས་པ་ཡིན། རྒྱལ་ས་  
 འདིར་སེམས་ནད་ཅེས་པ་ནི་ལུས་རྩིང་དུ་ཁྱོང་ཤེས་ཆོ་བའི་ཆ་གས་  
 རིག་ཡིན་ལ། དེ་ཡང་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤང་ཚུལ་སྤང་ཆོགས་པ་ཡུལ་  
 ཅན་དབང་ཤེས་པ་བརྒྱུད་དེ་ནང་སེམས་ཁམས་སུ་རྒྱུར་སྤང་བྱས་  
 པའི་འགོས་ནད་ཅིག་དང་རིགས་འགའ་ཞིག་རྩོན་གྱི་བགས་ཆགས་  
 བཅན་པོས་རང་ཉིད་ནར་སོན་པ་དང་རྩོན་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཤིག་མོར་གྱུར་  
 ཏེ་བྱུང་བའི་རིགས་ནད་ཀྱང་ཡིན།

ཚན་ཟིག་གི་ལྟ་ཚུལ།

ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་མཚན་ཁས་ལེན་ཀྱང་ཆོད་  
 མིག་དང་ལག་པས་རིག་བཟུང་བྲལ་བའི་རྣམ་ཤེས་དང་དེ་ཡང་  
 རིགས་རྒྱུན་ཐུ་མ་ནས་ད་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་དང་ད་ལྟའི་རྣམ་ཤེས་  
 ཀྱིས་སྒྲེབ་བྱེ་མའི་རྣམ་ཤེས་ཤུང་བཞིག་ད་ལྟ་བར་ཁས་ལེན་མེད།  
 འོན་ཏེ་ལྟར་གཏན་ནས་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་ནམ་ཞེས་  
 ར་མ་ཡིན་ཏེ་འཇིག་རྟེན་འདིར་དེ་ལྟ་ཤུའི་ཆོས་ཤིག་གཏན་ནས་ཤུང་  
 མེད་པ་དང་འཤུང་རྒྱ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཁས་མ་ལུངས་པ་མ་  
 ཡིན་ཞིང་དེ་ནི་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་དཔུང་སྟོབས་རིག་པས་མ་  
 རྒྱས་པའི་རྒྱ་མཚན་འབའ་ཞིག་ལས་ཤུང་བ་ཡིན། དཔེར་ན་དུས་  
 རབས་ཉི་གུ་པའི་གོང་གྲགས་ཅན་ཚན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཁ་གཅིག་  
 གྲགས་སུ་ཆ་བའི་གོ་ལར་སྒྲག་བྱུགས་ཁས་མེ་ལེན་པ་དང་གཅིག་  
 མཚུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་སེམས་ཞེས་བཞིག་འདོད་ལ་དེ་ཡང་  
 རྒྱང་དང་ཅ་དུལ་གྱི་གྲུབ་ཆ་ཞིག་ལ་རྣམ་བཞག་ཤེད། དེ་ཉིད་ལ་  
 དགའ་དྲུག་ཆགས་ལྡང་སོགས་ཅི་རིགས་སྟེ་ཆོག་ཀྱང་སྐབས་བབ་  
 ཀྱི་རྒྱ་ཆོགས་ལས་ཤུང་བཞིག་ལས་ཆེ་རབས་རྩོན་མའི་འབྲེལ་བ་  
 ཅི་ཡང་མི་བཤད། རྒྱང་ཆོར་སྒྲ་ཆོགས་ཤུང་བ་དེ་ཡང་རྒྱང་དང་  
 དབང་ཅ་དུང་ཡུར་རྒྱ་ཐག་འདུས་པའི་དཀར་སྐོམ་སྐོམ་གྱི་མིའི་ལྗང་  
 ཞོ་འཕེལ་རིམ་དང་འགྲུལ་རྒྱུ་ལ་སོགས་ལས་ཤུང་བར་འདོད། འདི་  
 རི་དུས་རབས་ཉི་གུ་པའི་ནང་ལྗང་པ་དང་འབྲེལ་བའི་སྟེ་དངོས་རིག་  
 པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་འགྲུབ་འབྲས་གལ་ཆེན་ཞིག་ལ་འཛོག་  
 བྱིན་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་འགྲོ་བ་སུ་ཞིག་ཀྱང་རིག་སྟོབས་ལག་ཉེས་  
 དང་ཟབ་གསལ་སོགས་ལ་མ་སྟོས་པར་རང་སོ་སོར་ལྟན་སྟེས་དང་  
 བྱས་ཤུང་འཚར་ལོངས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ལས་ཤུང་བའི་རིག་སྟོབས་  
 གཉིས་སུ་དཔེ་ཆོག་གཟུགས་མཛེས་ལོས་དང་རིག་སྟོབས་རྣམས་  
 རྩལ་ཇུས་ཁོར་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཤེད་པ་དང་། སྟོན་ལྟན་སྟོན་ཆགས་  
 སུ་ཞིག་ལས་ཀྱང་ཆ་ལྟག་ཏུ་གུར་པའི་རིག་སྟོབས་དང་ལྟན་པ་ནི་  
 མི་ཡིན་ལ་དེ་ལྟར་འོངས་དགོས་དོན་ཡང་སྤྱིར་སྐམས་སར་གནས་  
 པའི་སེམས་ལྟན་སྟོན་ཆགས་རིགས་ལམ་ཆེར་བར་ལྗང་པ་ལ་བརྒྱབ་  
 མ་དུན་དང་དངོས་གལས་གཡོན་སོགས་ཁྱད་པར་ཆེ་ལ། འགྲོ་བ་

མིའི་རིགས་ཀྱི་ལྷ་དང་པའི་མདུན་མ་དེ་སྤྲོག་ཆགས་གཞན་ལས་ཆེས་  
 ཆེ་བ་ཡོད་པས་ཡིན། སྤྲོག་ཆགས་གཞན་རྣམས་ཀྱི་ནང་ནས་  
 རྒྱ་མི་དེ་ཕྱིར་བསམ་སྒྲོ་བ་ཞིག་ལ་འཛིག་པ་དེ་ཡང་སྤྱུང་བྱེད་དེ་ལས་  
 མ་འདས། ལྷ་དང་པའི་མདུན་མའི་བྱེད་ལས་ནི་ཡུལ་རིག་པ་དང་  
 རེག་ཆོར་གོ་བ་སོགས་ཀྱི་རྣམས་པ་འབྱུང་པར་ཅན་ལ་འདོད། དཔེར་  
 ན་སྦྱར་གཏང་ལྷ་དང་པའི་བྱེད་རྣམས་ལ་ག་ཞིག་སྤྲོད་ན། <<‘ལ་མའི་  
 རོས་ཀྱི་འདབ་མའི་ཆ་ཤས་རྣམས་ཆེད་བཅོས་ཀྱིས་གཡོ་འགུལ་  
 བྱེད་དུ་བརྟུག་ན་མི་དེར་ཞེད་སྤང་གི་ཆོར་བ་ཡོང་གི་ཡོད’>>ཅེས་  
 དང་། དེ་བཞིན་<<‘བྱེད་མེད་ཆོས་ཡུལ་སྦྱོར་ཅན་ཞིག་ལ་  
 དམིགས་ནས་བསམ་སྒྲོག་ཏེ་སྐབས་ལྷ་དང་པའི་མདུན་རོས་ཀྱི་འདབ་  
 མ་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་འོག་གི་ཚྭ་གས་རྣམས་འབྱུག་གཡོ་  
 བྱེད་པ་དང་། སྐབས་དེ་དུས་སྦྱེས་པ་ཆོས་དེ་ལྟར་དམིགས་སྐབས་  
 སྦྱེས་པ་ཆོའི་ལྷ་དང་པའི་མདུན་རོས་ཀྱི་འདབ་མ་གཡོན་མའི་འོག་  
 ཚྭ་གས་ཁོན་འབྱུག་གཡོ་བྱེད’>>ཅེས་པ་སོགས་དཔེ་མཆོད་ལམ་  
 ནས་བརྟན་ཡོད། ལྷ་དང་པའི་ཆ་ཤས་གང་ཞིག་འགུལ་བ་སྦྱོར་བྱས་  
 པ་ལས་ཞེན་ཆགས་དང་བྱོ་སྤང་སོགས་བྱུང་བ་ཤེས་པ་དང་ཡིད་  
 རྟགས་དང་སྒྲིབ་གཤམ་འབྱུང་ནས་འདུག་སྐབས་ལྷ་དང་པའི་ཆ་ཤས་གང་  
 ཞིག་འབྱུག་གཡོ་བྱེད་པ་སོགས་དེ་ལྟ་བུའི་ལྷ་དང་པའི་རྣམས་རིགས་  
 ཉུང་དུར་བཅད་པ་སོགས་བྱས་པས་རྒྱུ་དེ་ལས་བྱུང་བའི་ཚྭ་ཆོར་  
 རྒྱུང་བ་དང་འགག་པ་སོགས་བྱེད་པའི་རྣམས་བཞག་བརྟན་པ་དང་།  
 ཞིབ་འཇུག་འདི་འདྲ་མང་ཆེ་བ་སྤྲོག་ཆགས་གཞན་གྱི་ལུས་སྤང་  
 དུ་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཆཅན་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འགྲེལ་བ་ཤོད་  
 དག་འཔའི་གནས་ལུགས་མང་དག་ཅིག་འཇིག་རྟེན་འདིར་བྱུང་  
 དང་བྱུང་ལུས་ཡིན། དཔེར་ན་སྦྱེ་བ་སྦྱོན་མ་དུན་པ་དང་ལྷ་ཞོ་  
 ཅི་ཡང་མེད་པའི་མི། མི་མེད་ལུང་སྤང་ནས་མིའི་དུང་ག་ཐོས་  
 པ་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་སྤར་དེ་ཉིད་གངས་འགའ་ཤི་བ་དང་  
 གཅིག་མཚུངས་གནས་པ་སོགས་ཡིན་ནང་ཆོས་རོས་ནས་འགྲེལ་  
 བཤད་བྱེད་ཀྱང་དག་འང་ལ་ཅི་ཡང་མེད་པ་རེད། མདོར་ན་འདོད་  
 ཆགས་དེ་ཞེ་སྤང་། ལ་སོགས་པའི་ཆོར་འདུ་ཅི་མཆིས་ཅ་རྒྱུང་  
 འདས་པའི་གོང་བྱ་ལྷ་དང་པའི་བྱེད་ལས་ཞིག་དང་རིགས་བརྒྱུད་དང་

དེ་བཞིན་ལུགས་སྒྲིབ་སྟོན་ལས་ཀྱང་བྱང་བར་ངོས་འཛིན་བྱས་  
 ཡོད་། དེ་དག་བཅོས་ཐབས་ནི་གནས་སྐབས་སྒྲིག་སེང་ལ་བསྐྱོད་  
 པ་ལྟར་མོ་ལྷ་ནས་མགོ་གཡེང་ཐབས་བྱེད་པ་སྐར་ཆ་སྟན་པའོད་  
 པ་སྟོན་གྱི་བྱེད་ཐབས་ཅམ་ལས་བསྟན་མེད་དོ།

ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་ཐོག་ནས།

རྒྱུ་བརྒྱུད་ཀྱི་འཇིག་རྟེན་རྒྱུ་དུ་པདྨ་ཉིད་ཐོག་མ་གང་ནས་  
 བྱུང་དང་། བ་མ་གང་དུ་འགྲོ་བ་སྟེ་སྟེ་འཇིག་གི་གནས་ལུགས་  
 གསུངས་ཤིང་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་ལ་རག་ལུས་པ་དང་།  
 རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐག་ཀྱང་འདི་རྣམ་མཛོན་འགྲུར་གྱི་རྒྱ་འབྲས་  
 ཅུམ་མིན་པར་སྤྱིར་འཁོར་བ་ཐོག་མཐའ་མེད་པ་གསུངས་པ་བཞིན་  
 གང་ཟག་ཅིག་གི་རྣམ་ཤེས་རྒྱུན་ཐོག་མ་འདི་རེད་ཅེས་དཔོག་རྒྱ་  
 མེད་པའི་རྒྱ་རྩེན་སོང་དང་འབྲས་བུ་ཡང་ཆེ་འདི་དང་ཆེ་རབས་ཕྱིར་  
 པའི་རྣམ་སྟེན་ལས་སྟེ་བ་ཕྱི་མ་བྱུང་བ་གསུངས་། སེམས་སེམས་  
 བྱུང་གི་བརྒྱུས་པའི་འགྲོ་བ་སུ་ཞིག་ཀྱང་ཆོར་བ་བདེ་རྒྱལ་བ་ཏང་  
 རྣམས་གསུམ་ལས་མ་འདས་ཤིང་། རྣ་ཆོགས་པའི་ནང་སེམས་  
 གྱི་ཆོར་འདྲེལ་རང་ལ་རྒྱ་ལམ་ཐོབ་པ་དང་གཉེན་ཉེ་དུ་ཡུན་རིང་  
 བུལ་ནས་འཕྲད་པ་ཁྱོད་གྲག་ཕན་རྒྱུན་མཛའ་བ་རྒྱས་བཞིན་པའི་  
 རྣམས་སོགས་ཀྱི་བདེ་བ་དང་། པ་རོལ་པོས་རང་ཕམ་པར་བཅོས་  
 པས་ཁོང་ཁྱོད་དང་ཞེ་སྤར་གིས་འབྲུགས་འཇིང་ཤོར་བ་སོགས་མི་  
 འདོད་པའི་བྱ་བ་རྣ་ཆོགས་ལས་འབྱུང་བཞིན་པའི་རྒྱལ་བ་སྤེལ་དང་  
 ། གཉིད་མཐུག་པོར་ལོག་པ་དང་། དུན་པ་འཐོར་བ་ཡིད་ལྷག་  
 པར་གཞན་ལ་གཡེངས་བཞིན་པའི་རྣམས་ཆོར་བ་གཏང་རྣམས་  
 གསུམ་བྱུང་། འདི་དག་ལས་ཉོན་འབའ་ཞིག་ལ་རག་ལུས་སམ་  
 ཞེན་མ་ཡིན་ཏེ་འཕྲལ་གྱི་རྒྱུན་ལ་འདྲེལ་རྣམས་དགོས་། འགྲོ་བ་རྣམས་  
 མཐའ་གདུགས་ན་ཉོན་མོངས་ཀྱི་བུན་འཁོར་འགྲུར་བ་དང་། ཉོན་  
 མོངས་ནི་གཡོ་གྲུག་ལོ་བསྐྱར་བ་པའི་དེད་དཔོན་དང་འཕྲལ་གྱི་རྒྱུན་  
 བེ་སྤྱོད་པ་སྤེལ་ཡིན། ཉོན་མོངས་ནི་དུག་སྤེལ་དང་འདྲ་སྟེ་སྤྱིར་བཏང་  
 འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་ལ་མཐུན་འགྲིགས་བྱས་པ་དང་མི་མཚུངས་  
 ། འཇིག་རྟེན་གྱི་དབྱེ་པོར་ཡར་ཕན་བཏགས་པས་རྒྱུར་གཞོད་  
 པ་མི་སྟེལ་ལ་དུག་སྤེལ་ལ་ཇི་ཅུམ་ཉེ་འབྲེལ་བྱས་པ་དེ་ཆོད་ཀྱིས་

# ◆ གང་གྲུ་འཛིན་གྱི་ལྷ་

རང་གི་ཆེ་སྒྲིག་ལ་འཇིག་ཉེན་བཟོ་བ་ལས་བདེ་བ་ནམ་ཡང་བསྐྱུན་  
མ་ཐུབ་པ་ལྟར་ཉོན་མོངས་ཀྱང་དེ་ལ་ཇི་ཙམ་ཉེ་བ་དེ་ཙམ་དུ་རང་  
ཉིད་ལ་འཇིགས་སྒྲིག་དང་རྒྱལ་བསྐྱེད་འབའ་ཞིག་གིས་ཤོ་ལ་བ་ལས་  
དོན་དམ་གྱི་བདེ་སྐྱིད་ཅིག་སྤེལ་མི་ཐུབ། འགྲོ་བ་རྣམས་ཀྱི་སེམས་  
ནད་ཅེས་པ་འདིའི་འབྲུང་ཁྲུངས་སམ་ཅུ་བཞི་བཤད་པ་ཞིན་པའི་ཉོན་  
མོངས་དེ་ཡིན། དེ་ལ་འདོད་ཆགས་དང་ཁེ་སྤངས་གཏི་མུག་གསུམ་  
ཁོ་ནར་ཟད། ཞིན་ཏུ་གངས་ཉུང་བའི་ཉོན་མོངས་ཀྱི་དམག་ཆོགས་  
འདིས་ཡང་སྤྱིར་རྒྱུ་ཡང་མེད་པར་དཔེ་འཇགས་ཀྱི་གོ་ལ་འདི་ཉིད་  
ལྟ་བུ་བདེ་དཔལ་འབྱོར་རིགས་རྩལ་གོས་སྤྲོས་ཀྱི་འཐབ་ཅོད་དང་  
དམག་འཁྲུགས་ནང་བསུས་ཡོད། འདི་འདྲའི་སེམས་ནད་བཅོས་  
ཐབས་སུ་ལྟ་མོ་ལྟ་བ་དང་སེམས་གཡེང་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་པ་སྤྲོས་ནི་  
ཐབས་རྒྱལ་གི་འགྲོགས་སེམས་ཞིག་ཡིན་པས་ཉེན་གཅིག་གཉིས་ལ་གཡོལ་  
ཐུབ་ཀྱང་བདེ་སྐྱིད་འོ་མ་ཞིག་སྤྱོད་མ་ཐུབ་དཔེར་ན་དུག་འཆར་གྱི་གཞོན་  
པ་འགྲོགས་ཐབས་སུ་ལོ་མ་དང་ཡལ་ག་རྣམས་བཅད་པ་དང་མཚུངས་  
པ་ཡིན། འོ་ན་ཐབས་ཤེས་ལེགས་ཤོས་ཅི་ཡིན་ཞེས་ན།

ཇི་སྐད་དུ།

གང་ཆེ་བསྐྱོད་པར་འདོད་ཀྱང་ཏམ། །

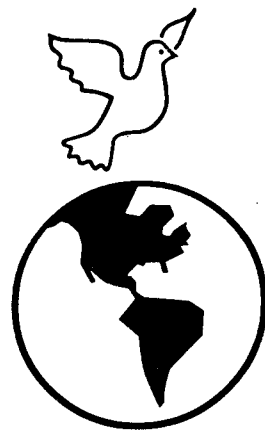
སྒྲིབ་པར་འདོད་པར་གྱུར་ན་ཡང་། །

དང་པོ་རང་གི་སེམས་བརྟགས་ནས། །

བརྟན་པས་རིགས་པ་ལྟན་པར་བྱ།།

ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རང་ཉིད་སུ་ཞིག་དང་ཡན་ཚུན་སྐད་  
ཆ་གོད་པ་དང་། ཤོ་མེད་འབྲེལ་བ་གསར་འཛུགས་ཀྱི་དཔེ་པ་དེ་བཞིན་  
ཆོར་ལས་གཉེར་བ་སྤྲོས་ལས་དོན་གང་ཞིག་བསྐྱུབ་ཀྱང་དེའི་ཐུགས་  
ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་འདོད་པ་བཞིན་འབྲུག་པའི་ངེས་པ་མེད་པས་རྫོག་  
རོལ་ནས་རང་གིས་བྱ་བ་དེའི་འབྲུང་རིམ་དང་ཁ་གཏད་ཀྱི་མི་རྣམས་  
ལ་བརྟགས་དཔུང་ལེགས་པའི་བྱེད་དགོས་པར་སྟམ། དེ་ནས་དགེ་སྤྱོད་  
ཆེ་ཆུང་ལ་སྟེས་ཏེ་ལས་དོན་དངོས་ལ་འཇུག་དགོས། བྱ་བ་གང་ཞིག་  
ཀྱང་སྤྲོ་རོལ་ནས་རང་གི་གདོང་ལེན་ཐུབ་པའི་ཡིད་ཆེས་དང་སྤོབས་  
སེམས་མ་ཉམས་པར་དགོས་ལ་དེའི་རྫོག་སྤྱོད་ཀྱི་འབྲས་བྱ་ཐབས་  
རྒྱལ་སར་བསམ་སྤྱོད་གདོང་དགོས་གཤམ་ཆེ། དེ་བཞིན་སྤྱོད་པའི་སུ་ཞིག་

ཆོས་ལུགས་པ་ཡིན་མིན་ལ་མ་སྟོམ་པར་ཡན་ཚུན་གཅིག་གིས་གཅིག་  
ལ་བཟོད་བསྐྱུར་དང་། སྤྱིད་རྒྱལ་མཉམ་འབྲེས་གསལ་བས་དང་  
བྱམས་བཅེས་སྤྱིར་བ་སྤྲོས་ལ་རབས་ལུགས་སྤྲོ་ལ་ཁག་སྤྱང་བཅི་  
བྱེད་པ་སྤྲོས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འབྲུང་ཅུ་དང་སེམས་ནད་  
བཅོས་ཐབས་ཀྱི་གཉེན་པོ་ཡིན། དེ་བཞིན་ཡམ་དང་དགེ་བའི་བཤེས་  
གཉེན་སྤྲོས་ཀྱི་སྤྱོད་གསོ་ལ་གཅེས་ཉར་དང་དུས་གཏན་དུ་སྤར་བྱས་  
ཀྱི་ཉེས་སྤྱོད་ཅི་དང་ཅི་བྱུང་རྣམས་དྲན་ཤེས་ཀྱིས་ཟེན་པ་བྱས་འབྲུང་  
དེ་ལྟར་མི་བྱེད་པའི་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བྱ་ར། རང་གི་གང་འདོད་པ་  
དང་གང་མི་འདོད་པ་རྣམས་གང་ཟག་གཞན་གྱི་ལུས་སྤྱིར་དུ་དེ་ལྟར་  
བསམ་གཞིགས་ཐུབ་པ་དང་། བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་འདོད་ཏེ་ལྷུགས་  
ཀྱིས་མི་འཇུག་པ། འགྲོ་བ་སྤྱི་ལ་གཞོན་གཞིར་གྱུར་པའི་བྲིམས་དང་  
གནའ་དེང་གི་ལུགས་སྤྲོ་ལ་རིག་གཞུང་ཅི་མཆིས་ང་ཆོས་འཛུམ་སྤྱིར་  
གི་བྲིམ་གཞི་འདི་ནས་གཏན་དུ་མཐའ་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ལས་སྤྱང་  
སྤྱོད་རམ་ཡང་བྱེད་མི་ཉན། ང་ཆོར་དགོས་པ་ནི་བཅེ་སེམས་དང་  
ཡིད་ཆེས། ང་ཆོར་དགོས་པ་ནི་བདེ་སྐྱིད་དང་ཁེ་བདེ་མཉམ་གནས་  
ཀྱི་འཆོམ་ཐབས་འབའ་ཞིག་ཡིན་པས་སོ།།



བདེ་སྒྲིག་གི་འཛོལ་མ་སྒྲིག་པའི་འཕྲུལ་གྱ།  
(མ་རིམ་གསུམ་པ།) དགེ་འདུན་དོན་ཡོད།

སྒྲིག་ཆགས་ཀྱི་ཉེན་གཞིར་གྱུར་བའི་གོ་ལ་རིམ་བོ་  
འདི་ལྟར་དུ་ཕྱི་དངོས་པོ་ཡར་ལྷོ་གྱི་རྒྱུ་པ་དེ་དབྱར་མཚོ་  
ལྷོ་ཉེན་རེ་ལས་ཉེན་རེར་འཕྲེལ་ཞིང་། ཐ་ན་རྩལ་ཕྱན་རྒྱས་  
སྒྱུར་ལ་བརྟེན་ནས་གོ་ལ་རྒྱུ་པོ་འདི་ཡང་སྐད་ཅིག་གིས་བརྒྱག་  
པར་བྱེད་རྒྱས་ལ། སྒྲིག་རྩལ་བདེ་འཕྲིན་གྱིས་དུས་ཡུན་ཐུང་  
དུའི་ནང་རྒྱལ་ཁབ་ཕན་ཚུན་བར་ལ་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཐུབ་པ་སྒྲིག་ས་  
རང་བདེ་རང་སྒྲིག་གི་ཆེད་དུ་བཅོས་པ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས།  
ཡིན་ནའང་། ནང་བསམ་པའི་འབྲེལ་སྤྲོད་པས་རང་ཉིད་  
མཚོག་འཛིན་གྱི་ལྷོ་བས་བསྐྱུས་ཤིང་། ཕན་ཚུན་བར་གྱི་བརྟེན་  
དུང་གི་འདུ་ཤེས་དང་། གཞན་ཕན་ལྷག་བསམ་གྱི་དོ་བོ་བརྒྱག་ས་  
དྲེག་ཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་པ་དང་འཁོན་སེམས་ཀྱི་  
ཀྱན་ནས་བསྐྱངས་པས་གོ་ལ་རྒྱུ་པོར་ཉེན་ཁ་དང་འབྲེལ་བ་མི་  
རྒྱུས་དང་དུས་སྒྲིག་གི་གནས་སུ་བསྐྱུལ་ཡོད། དེར་བརྟེན་  
འདི་ནས་ནང་ཆོས་ལ་བརྟེན་ནས་ནང་བསམ་སྒྲིལ་བདེ་སྒྲིག་གི་  
འཛོལ་མ་སྒྲིག་པ་དང་། ཚན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕྱི་ལ་མཐུན་  
ཀྱིན་བསྐྱར་དེ་ལུས་བདེ་སྒྲིག་གི་འཛོལ་མ་སྒྲིག་པའི་ཆུལ་བཀད་  
པར་བྱུང་། །

དང་པོ། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྒྲིལ་ཆགས་ནང་དུ་“ཆོས་”་ཟེར་བ་དེ་  
མི་སྒྲིལ་ལས་ལོགས་སུ་ཡོད་པའི་གྲ་བའི་སྒྲིལ་ཆགས་ཀྱི་བསྐྱུལ་བྱ་ཞིག་  
ལས་མི་སྒྲིལ་ཆོར་འབྲེལ་མེད་དོན་གཞན་དུ་བསམ་ནས་ནང་ཆོས་  
ཀྱི་བསྐྱུལ་བྱ་དོ་མ་དེ་ཤེས་པའི་ཐབས་ལ་མི་འབད། ཆོས་པ་ཆོས་  
ཀྱང་ཁྱིམ་པ་པོ་མི་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཆོས་ཀྱི་སྒྲིལ་པོ་གཟུངས་སྒྲིག་ས་  
བསྐྱེད་པའི་ལུང་རེ་གནང་བ་ལས་ཆོས་ཉམས་སུ་ལེན་པའི་གནད་  
གང་ཡང་མི་སྒྲིལ། ཡིན་ནའང་། བོད་པའི་སྒྲིལ་ཆགས་ཁྲོད་དུ་  
ཆོས་ཀྱི་གནད་མ་ཤེས་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ཐེབས་པའི་བག་ཆགས་ཟབ་

མོ་“ལས་ལྷོ་འབྲས་”་ཟེར་བའི་མིང་ཆོག་ཅིག་གིས་མིའི་བསམ་  
སྒྲིལ་རང་བཞིན་གྱིས་ཁྱིམ་སྒྲིལ་ལྷོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷོ་ལྷོ་བའི་ལས་  
ལ་འཛོལ་ཞིང་། ཕན་ཚུན་གྱིས་ཁབ་སྒྲིལ་པའི་ལ་རབས་བཟང་  
སྒྲིལ་དང་། མི་དང་མིའི་བར་གྱི་བརྟེན་དུང་གི་འདུ་ཤེས་ཀྱི་དོ་  
བོ་མ་བརྒྱག་ས་པར་ཁྱིམ་ཆང་གཅིག་དུ་ནན་མགོ་དཀར་ནས་  
གཞོན་སོ་དཀར་བར་མི་བརྟེན་ལྷོ་བྱེད་ཀྱིས་མཉམ་འདུས་  
ཀྱི་འཛོལ་བ་བསྐྱུལ་ཐུབ། སྒྲིལ་ཆགས་ཁྲོད་དུ་ཁ་དཔེ་ལ་འང་“གོང་  
ནན་པ་བཀྱར་ན་ཆེ་ཐག་རིང་། འོག་གཞོན་པ་གཅིས་ན་ཁ་  
ལས་དགེ།”་ཞེས་དང་། “ལ་མ་དགའ་ན་རྒྱུ་ལན་དང་།  
ཁེམས་ཅན་དགའ་ན་དགེ་བ་ཡིན།”་ཞེས་མཚོན་པའི་ཡོངས་  
ཁྲབ་རང་བཞིན་ལྷོ་བའི་སྒྲིལ་ལྷོ་བའི་སྒྲིལ་ཆོ་འབྲེལ་སྒྲིལ་ས་  
ཀྱི་གཤེས་ཀྱི་ཞིག་གྱུ་བ་ནས་ད་ལྟ་བར་དུ་གནས་ཤིང་། བདེ་  
སྒྲིག་དང་། འགལ་འབྲེལ་ཐམས་ཅད་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་ལས་  
གྱུ་བར་བསམ་ནས་དགའ་སྒྲིལ་རྒྱུ་ལྷོ་བའི་འདུ་མེད་པར་བསམ་  
སྒྲིལ་གཤེས་པ་དང་སོས་དལ་བོར་གནས། ཕྱི་དངོས་པོ་  
ལར་རྒྱས་ཀྱི་མཚོགས་ཆད་ལྷོ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་སྒྲིག་སྒྲིལ་མཚོན་  
ན། དེ་ལྟར་ཕྱི་བསམ་སྒྲིལ་འདུ་ཤེས་ཉམས་ཏེ་དཀྱུག་པའི་ཀྱི་  
གནས་སུ་ལྷོ་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པའི་མེ་ཆེ་རུ་པ་མའི་བྱ་ཕྱག་ལ་  
ཡིད་མ་ཆེས་པ་དང་། བྱ་ཕྱག་གིས་པ་མ་ཁྱིམ་ལ་སྒྲིལ་བ་  
སྒྲིག་གིས་མཚོན་པའི་ཕན་ཚུན་བརྟེན་དུང་གི་དོ་བོ་དང་། པ་  
མ་དང་ཁྱོགས་པོའི་འདུ་ཤེས་བརྒྱག་ས་ཤིང་། རང་ཉིད་ལས་གཞན་  
སུ་ལའང་སྒྲིག་ཏེ་མ་ཐུབ་པ་དང་། ཡིད་མ་ཆེས་པའི་དོགས་སྒྲིལ་  
ཞིག་གིས་དང་དུས་སྒྲིག་དང་། གཉིད་མ་ཡོང་བར་བསམ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་  
སུལ་དོགས་པོར་གྱུར་ནས་དཀྱུག་པའི་ལ་གདོང་ལེན་མ་ཐུབ་པ་དང་  
རྒྱག་པའི་ལ་བཟོད་བསྐྱར་བྱེད་ཏེ་རང་སྒྲིག་རང་གིས་གཅོད་པའི་

◆ གང་གྲུ་པའི་བཞད་སྒྲུ།

གནས་ཚུལ་ཡང་འབྲུང་གིན་ཡོད་པས། ཁོ་ཚོས་ཤར་ཕྱོགས་པའི་  
མིའི་འཆོ་བ་དང་མི་ཚོ་སྐྱེལ་སྐངས་ལ་ཡིད་སྤོན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ང་  
ཚོས་འདི་ལྟར་ནང་ཚོས་ཅམ་ཡོད་པ་དང་། མེད་པའི་སྤྱི་ཚོགས་  
གཉིས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིའི་འབྱེར་སྐངས་དང་གཤིས་ཀྱི་གཤིབ་བསྐྱར་  
བྱེད་དུས་ད་གཟོད་གཞི་ནས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཆོ་ལམ་སྐྱེགས་དགོས་  
ན་ནང་བསམ་སྒྲིའི་ངོ་པོ་བསྐྱར་ཏེ་ལ་རབས་བཟང་སྤྱོད་ཅན་དང་  
། ཡན་ཚུན་སེམས་ཐག་ཉེ་རུ་གཏོང་བྱེད་ཡིན། དེ་ཡང་ནང་  
ཚོས་ལས་སེམས་ཀྱི་ནམ་བཞག་ལ་བརྟེན་ནས་བསམ་སྒྲིའི་ངོ་པོར་  
འཕྲོད་ཐུབ་པ་དང་རང་གིས་རང་ལ་བརྟེན་ཐུབ་པའི་ནམ་དཔྱིད་  
བསྐྱར་ཏེ་རང་སྤྱི་ཚོགས་པའི་སྤོན་ནས་གཞན་བསམ་ཐུབ་པ། འདི་ག་  
རྟེན་སྟོན་བཅུད་ཐམས་ཅད་ཡན་ཚུན་བརྟེན་ཅིང་སྤོན་ནས་གྲུབ་པས་  
རང་ཉིད་ཀྱི་མི་ཚོ་རྣམས་པ་དང་མཉམ་དུ་འཇམ་སྐྱིང་གི་གྲུབ་ཆ་  
ཐམས་ཅད་སྟོངས་པ་མ་ཡིན་པར་དེ་ལ་འོངས་སྤྱོད་པའི་སྤྱོད་ཆགས་  
ལུ་འབྲེལ་ནས་འབྲུང་གིན་ཡོད་པས་དེ་དག་ལ་བསམ་ཐུབ་པའི་རྒྱ་  
འབྲས་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ནམ་བཞག་དང་། འཆོ་བ་དང་འདུས་བྱས་  
མི་རྟག་པ་བསྐྱར་ནས་ཕྱི་དངོས་པོ་ལ་ཆོད་འཛིན་བྱས་ཏེ་ནང་  
བསམ་སྒྲིའི་དང་མཉམ་པོ་གནས་ཐབས། ལྷག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་  
དང་བདེ་བ་འདོད་མཉམ་ཡིན་པས་བདག་གཞན་མཉམ་བཞེ་ཡིས་  
མི་དང་མིའི་བར་ལ་འཛིན་པའི་བསམ་སྒྲིའི་འདུ་ཤེས་སྟེང་རྗེ་ཅན་  
དུ་བསྐྱར་ནས་འཇམ་སྐྱིང་གི་བདེ་བརྟེན་བརྐྱང་དང་མིའི་སེམས་  
ཁམས་ཞི་བར་གནས་ན་འགྲན་སེམས་དང་འཁོན་སེམས་ཀྱིས་  
འཐབ་ཅོད་ཉུང་དུ་འགྲོ་ཞིང་། སེམས་ནང་གི་དཀའ་ངལ་དང་།  
དངངས་སྐྱག་ འདིགས་སྐྱང་ཀྱང་རིམ་བཞིན་ཞི་འགྲོ་བས་དེ་ནི་  
མིའི་ནང་བསམ་སྒྲིའི་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཆོ་བ་ཡིན་ལ། ཡགོང་ས་མཆོག་  
དང་རུབ་ཕྱོགས་ལྷ་གྲུབ་བ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་གསུང་  
གི་ཡོད་མ་ཟད། ནང་ཚོས་རང་ངོས་ནས་ཀྱང་མིའི་བསམ་སྒྲིའི་  
ཡན་ཐོགས་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཡིན་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་ཏེ་གོ་  
ཐུབ་པོ། །

གཉིས་པ། ང་ཚོ་མིའི་བསམ་སྒྲིའི་ནམ་དཔྱིད་ཀྱིས་བཀོད་འདོམས་  
འོག་ལུས་ཀྱིས་འགལ་བསྐྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་དངོས་པོ་འདྲ་མིན་ཐོན་

སྐྱོད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཐོན་སྐྱོད་བྱས་པའི་དངོས་པོ་དེ་ལ་ནང་ཚོས་  
ལུགས་ཀྱི་ལྷ་ཚུལ་སྐང་ནས་བསྐྱར་ན་ཐམས་ཅད་འཆོ་བཞུག་ག་སྐྱག་  
ལས་གྲུབ་པར་འདོད་ལ། འདི་ག་རྟེན་ལྷ་ཚུལ་གྱིས་སྐང་ནས་བསྐྱར་  
ན་ཡན་གཞོད་གཉིས་ཆ་འབྲུང་གིན་ཡོད། དཔེར་ན། རྩལ་ཕྱན་  
མཚོན་ཆ་ལྷ་བུ་ལ་རང་སྐྱུང་དང་ཡར་ཚོ་ལ་གྱི་རྩས་པ་ལྷན་ལ།  
སེམས་ཅན་ཁྱི་སྟོང་མང་པོ་དུས་གཅིག་ལ་སྤེལ་གསོད་དང་། རང་  
བྱུང་ཁམས་ལ་གཏོར་བཅོམ་གཏོར་བས་ཡན་པ་ལས་གཞོད་སྤྱོན་  
མང་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡིན་སྐབས་འཇམ་སྐྱིང་གི་ཞི་བདེར་དགའ་  
བའི་མཐོ་རིམ་མི་སྣ་དང་། རྒྱལ་ཁབ་མང་པོ་ཞིག་གིས་བཀག་སྡོམ་  
ལ་འབད་འབྲངས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། གནམ་གྲུ་དང་གྲུ་གཟིངས། ལྷུ་མ་  
འཁོར་སོགས་ཀྱིས་སྤོན་མ་འགྲོ་མི་ཐུབ་པ་དང་། ལོ་དང་ཟླ་བར་  
བསྟོན་དགོས་པའི་ལམ་ཐག་ལ་ཆུ་ཚོད་ཁ་གསུམ་ནང་བསྐྱོད་ཐུབ་པས་  
མིའི་རིགས་ཡན་ཚུན་བར་ལ་རྩས་ལོན་དང་འབྲེལ་མ་ཐུད། མཉམ་  
གནས་བྱེད་པ་ལ་ཡན་པའི་ལེགས་པའི་ཆ་མང་། དེར་བརྟེན། ཕྱི་  
དངོས་པོ་ཡར་རྒྱས་ཡང་རྩར་སོན་པའི་དུས་འདིར་ནང་ཚོས་ནི་མིའི་  
བསམ་སྒྲིའི་སྤྱོད་ཀྱི་རྩས་པ་ལྷན་པའི་རིག་གཞུང་ཞིག་གསུང་། བསམ་  
སྒྲིའི་བསྐྱར་བྱེད་པའི་ཆོན་རིག་ཅིག་ཡིན་པས་ང་ཚོས་དེ་ལྷན་བཀའ་  
ཉིང་བཅུད་ལྷ་བརྟེན་འབྲུང་དང་སྤྱོད་པ་འཆོ་བཞེད་པའི་རིགས་པའི་  
འགྲོ་སྐངས་ལ་བརྟེན་ནས་ཆོན་རིག་ལས་ལེགས་པའི་ཆ་ནམས་སྐངས་  
ཤིང་། ཉེས་པའི་ཆ་དོར་ཏེ་ཆོན་རིག་འཕུལ་ཆུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་  
བའི་དངོས་པོ་འཆོ་བ་མེད་པར་ཤེད་སྤྱོད་ཀྱི་རིན་ཐང་ལྷན་ཞིང་། གོ་  
ལ་རྒྱུ་པོ་འདིར་བརྟེན་པའི་སྤྱོད་ཆགས་ཀྱན་ལ་ཡན་པའི་དངོས་པོ་ཅན་  
དུ་བསྐྱར་ཐུབ་ན་མིའི་ལུས་བདེ་སྐྱིད་ཀྱི་འཆོ་བའི་ཕྱི་རྒྱུན་དེ་གྲུབ་  
པ་ཡིན་ལ། དེ་ནི་ང་ཚོ་འགྲོ་བའི་རིགས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་བབས་པའི་ཐུན་  
མོང་གི་འགན་དབང་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ནོ། །



# ༡༡། བོད་ཀྱི་ན་གཞིན་བྱུང་མེད་སྟན་ངག་པ་གཟུངས་ཕྱག་སྒྱིད་ལས་འཕྲོས་པའི་གདམས།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) བྱ་གཞུང་དཔལ་གྱི་དྲི་རྒྱ།

ཉེ་ཆར་གསར་གནས་ཁག་ཏུ་གཞིན་སྟེས་བྱུང་མེད་སྟན་  
ངག་པ་གཟུངས་ཕྱག་སྒྱིད་ཀྱི་གར་ཏུ་བཅན་བྱུང་སྟེ་བས་འདུག་  
ཟེར་དེ། སྤྱིར་བཏང་མོ་རང་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཚུམ་རིག་སྤྱིར་སྟེགས་སྟེང་  
གསལ་པའི་སྟན་ངག་པ་ཞིག་མིན་ཡང་། བོད་ནང་དུ་མོ་རང་  
གི་སྟན་ངག་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་མཁན་དང་བསྟོད་བརྟེན་གསལ་  
གཏོང་མཁན་མང་དུ་ཡོད་པ་རེད། མ་ཟད་ཁོ་མོའི་སྟན་ངག་  
གི་མཚན་སྒྲུབ་སྤྱི་ཚུལ་དང་བསམ་སྟོན་འཕྲེལ་སྤྲོད་གཞན་  
དང་མི་འདྲ་ཞིང་། མི་རིགས་ཀྱི་དགའ་ཞེན་དང་གསར་གཏོང་  
ཀྱང་གང་འཆམ་མཛུན་འདུག ངས་ཐོག་མར་མོ་རང་རྒྱ་གར་  
ཏུ་སྟེབས་པ་ཐོས་དུས་མཐོང་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཤུགས་དྲག་ཏུ་  
སྟེས་བྱུང་། རྒྱ་མཚན་ནི་ངས་ཁོ་མོའི་སྟན་ངག་བསྟགས་པའི་  
བག་ཆགས་ཟབ་མོ་བཞག་པ་དང་། སྤྱིར་ན་རང་ཉིད་སྟན་ངག་  
གི་ཕྱོགས་ལ་དང་དོད་ཆེ་ཅམ་ཡོད་པས་ཡིན་འདུག གཟུངས་  
ཕྱག་སྒྱིད་མོ་རང་རྒྱ་ནག་གིས་བོད་ལ་དབང་བསྐྱར་བྱས་ནས་  
ལོང་བཞི་ཚུའི་རྒྱལ་སྤྱི་གསར་དུ་བོད་ཀྱི་ཚུམ་རིག་གི་སྤྱིར་སྟེགས་  
ཐོག་ཐོན་པའི་ན་གཞིན་བྱུང་མེད་སྟན་ངག་པ་ཞིག་སྟེ། དུས་  
རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ལོ་རབས་དགུ་བཅུའི་ནང་མོས་སྟན་ངག་འབྲི་  
བའི་མགོ་བཅུགས་འདུག་ལ། རྒྱང་མ་མགོར་བར་ཁོ་མོའི་སྟན་  
ངག་བོད་ནང་གི་སྤྱང་ཆར་གཙོས་པའི་དུས་དེབ་ཁག་ཏུ་བསྟུང་  
མར་ཐངས་མང་དུ་བཀོད་པས་སྟོག་མཁན་ཆོའི་སེམས་ལ་  
གཟུངས་ཕྱག་སྒྱིད་ཅེས་པའི་ཡིག་འབྲུག་སུམ་པོ་དེས་གོ་གནས་  
མི་དམན་པ་ཟེན་འདུག ལྷག་པར་མོ་རང་བྱུང་མེད་ཞིག་ཡིན་  
པས་ཚུམ་རིག་གསར་བའི་དུས་རབས་ནང་གཞན་དང་མ་འདྲ་  
བཞིག་ཡིན། ང་རང་བོད་ནས་བཅན་བྱུང་ལ་མ་ཡོང་བའི་རྒྱུ་  
སྤྱི་ལོ་༡༩༨༩ལོར་མོས་<<བྱ་ཐུང་ལས་དབང་།>>ཞེས་པའི་

སྟན་ངག་གསར་བའི་དུས་དེབ་ཅིག་བཏོན་པས་ཁོ་མོ་ནི་ཚུམ་  
རིག་གསར་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནང་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཅིག་གིས་སྟན་  
ངག་གི་དེབ་བཏོན་པ་ཐོག་མ་དེ་ཆགས་ཤིང་། དོན་དངོས་  
ཐོག་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ནང་གི་མངའ་ས་མ་དེ་ཡིན་པར་བཤད་  
ཆོག་སྟེ་སྟན་ངག་ནི་ལག་པ་ཐོགས་ཆད་དང་ནམ་དུ་བྱུང་ཡོད་  
ཆད་ཀྱིས་འབྲི་བྱུང་པ་ཞིག་མིན་ལ། དེ་བས་ཀྱང་བྱུང་མེད་  
སྤྱིར་བཏང་བ་ཞིག་གིས་འབྲི་བྱུང་བཞིན་མཁའ་མ་ཡིན་ནོ་སྟེ་  
མོ་དེ། དུས་རབས་ཉི་ཤུ་བའི་ནང་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་གྱི་སྤྱི་སྡེ་  
མི་རིགས་འདྲ་མཉམ་དང་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་འཕྲོ་བཞི་ཐོབ་ཐང་  
གི་གནད་དོན་མང་པོར་བཙོན་ལེན་གནང་སྟེ་གྲུབ་འབྲས་ཆེ་ཅམ་  
སྒྲུབ་པས་བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ཆོས་ཀྱང་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་ལ་གོ་བ་  
རིག་མ་རིག་ཅི་ལྟར་ཡང་འདྲ་མཉམ་ཡིན་དགོས་པའི་བསམ་ཚུལ་  
མང་དུ་སྟེབས་ཀྱི་ཡོད་འདུག དངོས་གནས་བཤད་ན་དེ་ནི་དྲང་  
པོ་དྲང་བཞག་ཅིག་ཡིན་ནའང་ཞིབ་ཏུ་བསམ་སྟོན་བཏང་ན་འདོན་  
ཐང་ལ་སྟོས་པའི་དོན་ཞིག་མིན་ནམ་སྟེ། རྒྱུ་ཕྱོགས་པའི་བྱུང་  
མེད་ཆོས་ཕོ་མོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་ཐོབ་ཐང་མ་རིག་གོང་ཁོ་མོའི་སྤྱི་  
ཆོགས་གནས་བབ་ཏུ་ཅང་དམའ་ཞིང་བཙོན་ལེན་གྱི་དུས་རབས་  
ནང་མོ་རང་ཆོས་ཉམས་པའི་དཀའ་ལྷག་བརྒྱུ་བརྒྱུད་གཞིན་སྤོམ་འདྲ་  
མཉམ་བྱུང་སྟེ། ད་ལྟོ་དུས་རབས་སུ་རྒྱུ་ཕྱོགས་བྱུང་མེད་ཆོའི་  
ནང་བྱུང་མེད་སྟན་ངག་སྤྱི་བཤད་། རིག་གཞུང་སྤྱི་བཤད་། ལྷག་པ་  
སྤྱི་བཤད་། མིའི་རིགས་རིག་པ་སྤྱི་བཤད་། ཚུམ་རིག་གསར་ཚུམ་སྤྱི་  
བཤད་། ཆབ་སྲིད་གཞུང་ལུགས་སྤྱི་བཤད་། དངོས་ཁམས་ཆན་རིག་  
སྤྱི་བཤད་སེམས་མང་དུ་བྱུང་དང་བྱུང་བཞིན་པ་ཡིན་པས་དགའ་པོས་  
པའི་ལས་སུ་ཆེ་ཡང་། བོད་ཀྱི་བྱུང་མེད་ནམས་ཁོང་ཆོད་བརྒྱུར་  
ན་མང་གཞི་མེད་པ་དང་། འདོན་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་རྒྱུར་རྒྱུར་ཡིན་

པས་དངུང་མཐོ་འདྲ་མཉམ་གྱི་གཞི་རྒྱ་མཉམ་པར་བསམ། རྒྱལ་  
ཕྱོགས་སུ་དེ་འདྲའི་འདྲ་མཉམ་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་བས་སྤྱི་ཚོགས་ལ་ར་  
རྒྱས་(ཕྱི་སྤྱོད་བཅོས་དེ་ལྟར་ཟེར་གྱི་ཡོད།) སྤང་ཞིང་། ལྟ་བུ་དེ་ལོ་  
ར་བས་བརྒྱན་ཅུ་པ་ནས་བཅུ་ལྔ་ལྟ་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་དར་འགོ་རྒྱུགས་  
ཤིང་དགུ་ཅུ་པ་ནས་ཅུང་ཤུགས་ཆེ་རུ་སྤང་ཡོད། གཞི་རྒྱུ་ཆེ་བ་ད་  
དུང་ཉམ་རྒྱུ་ཡིན་ལ། དེའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་  
ཤུགས་དང་། རིག་གཞུང་། དེ་མིན་ཁྲིམས་ལུགས་གང་རུང་གི་བྱུང་  
ཁྲིམས་སུ་བཀག་ཉེས་བྱས་པ་གང་ཡང་མེད་པར་དོན་དོམ་ནི་ལྟར་ནས་  
བཟུང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཐོག་བྱུང་མེད་ཆོར་ཐོབ་ཐང་ཆེ་ཙམ་ཡོད་པས་  
གསར་དུ་རྒྱ་རྒྱུ་དགོས་པའི་དོན་བྱ་( ལྟར་གྱི་རྒྱལ་ཕྱོགས་པ་ནང་བཞིན་  
མིན་པར་སོ་སོས་འཛིན་ན་དགག་བྱ་གཏོང་མཁན་མེད་པ་  
རེད།) གཞན་མེད་ལ། བྱུང་མེད་ཆོར་དང་དོས་ནས་ཀྱང་འཛིན་ཐང་  
དེ་ཙམ་མེད་པ་སྟེ། རིག་གཞུང་གི་གོ་སྟོབས་དང་། སྤྱི་ཙམ་། ཆབ་  
སྲིད་། རྒྱུ་རྒྱུ་རིག་གི་ཕྱོགས་གང་ནས་ཀྱང་འབྲུར་ཐོན་གྱི་རང་བཞིན་  
མེད་པར་ལྟར་བཞིན་བྱུང་མེད་ཆོར་ནང་ཆེད་ལས་མཁུས་པ་ལྟར་ཁྲིང་།  
ལྟག་པར་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་གི་ཐད་ནས་བརྟམས་ན་ཏུ་ལམ་རེ་བྱུང་ལས་  
མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། ཡིན་ནའང་གཟུངས་ལུགས་སྤྱིད་དེ་དང་མི་  
མཚུངས་པར་མཐོ་འདྲ་མཉམ་ཡིན་ཞེས་པའི་དང་རྒྱ་མ་བསྐྱགས་  
མོད་། ཁྲིམས་ཤིང་བབས་ཀྱི་རྒྱུ་ནས་འདྲ་མཉམ་ཆགས་པ་སྟེ་ཁོ་  
མོའི་རྒྱུ་དག་ནི་བོད་ནང་གི་གཞི་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་དག་པ་ནས་དང་བརྟམས་  
ན་ཆད་གཞི་དེས་ཅན་ཞིག་ཏུ་སྤྱོད་པ་མ་ཟད་། རྒྱ་ཁྲུགས་ཅན་  
ཀྱི་རྒྱུ་དག་པ་འགའ་ཤས་ཀྱི་སྤྱི་ཙམ་མཚོན་རྒྱུ་ལ་བརྟམས་ནའང་  
བརྟམས་ཆོས་ཁ་གསལ་ལྟར་བྱལ་དུ་སྤྱོད་པའི་ཆོར་རྒྱུ་རྒྱུ་འདུག་  
འདི་འདྲའི་ཐོག་ནས་བརྟམས་ན་ཁོ་མོའི་རྒྱུ་དེ་ཤིང་ཞིག་བཏང་ཞིག་  
མིན་པས་མཐོ་འདྲ་མཉམ་ཞེས་མ་བཤད་ཀྱང་དོན་དོམ་ཐོག་འདྲ་  
མཉམ་ཆགས་པ་རེད། འདི་རྒྱ་ཤིང་བྱུང་མེད་ནི་དེ་ཆོར་གྱི་རིག་གཞུང་  
ཐད་ནས་བཀྲུར་འོས་པ་ཡིན་ལ་བརྟམས་ཤིང་དགོས་པ་ཡིན།  
གནས་རྒྱུ་ལག་ཞན་ཞིག་ལ་བྱུང་མེད་འགའ་ཤས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་རྒྱུ་རྒྱུ་  
དེ་དོ་མཁྱུད་མཚར་ཞིག་སྟེ། རིག་པའི་གནས་དང་། སྤྱི་ཙམ་གྱི་  
ཕྱོགས། དེ་མིན་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ལས་རིག་འདྲ་མིན་རྒྱུ་ནས་ཐོབ་ཐང་

རྒྱུ་གྱི་མེད་པར་ཁ་ལས་བཅོ་བ་དང་། མོར་བ་འབྲུག་གང་ལྟག་  
ལ། ཁྲིམ་གྱི་ལས་ཀ་ཅན་ཅིག་གི་འདྲ་མཉམ་རྒྱུ་དེ་དང་། དཔེར་  
ན་། དེ་རིང་སྤྱི་ཚོགས་དམན་གྱི་མོར་བ་དུ་ལྟན་ན་སང་ཉིན་ཁྲིགས་འབྲུ་  
དགོས་པ་དང་། ཁྲིགས་ཐ་མག་དང་ཆང་རག་འབྲུང་ན་སྤྱི་ཚོགས་དམན་  
གྱིས་ཀྱང་ཕྱོགས་གཞན་ནས་ཐོབ་ཐང་བཅུ་པ་བསྐྱུས་རྒྱུ་དཔེ་  
ཤིང་རྒྱུ་རྒྱུ་མང་དུ་འགྲོ་བ་དེ་རེད། དེ་འདྲའི་ཐོབ་ཐང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞི་  
ལག་པ་ལ་དགོས་པ་དེ་ཁྲི་ལའང་དགོས་ཞེས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་  
ཡིན་ལས་སྤྱོད་པ་ཆེ་བའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་བྱུ་བཞག་དང་། གཏོང་ཟབ་  
པའི་རིག་གཞུང་གི་གོ་སྟོབས་རྒྱུ་དཔེ་ཤིང་བྱུང་མེད་མཇུངས་མའི་ཤིང་  
རྒྱུ་རྒྱུ་དང་སྤྱི་ཚོགས་ཞིན་ལ། ལྟག་པར་ཤེས་ཡོན་ཅན་གྱི་བྱུང་མེད་  
རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུང་སྤྱི་ཚོགས་དེ་དག་ཀྱང་མིན་ནོ། དེར་བརྟམས་བྱུང་མེད་  
ཆོར་མཐོ་འདྲ་མཉམ་དགོས་ན་དེར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱང་དགག་བྱ་གང་ཡང་མེད་  
པས་བཅོ་བ་བཞིན་སྤྱི་ཚོགས་བསམ་སྤྱོད་དང་། རིག་གཞུང་བསམ་  
སྤྱོད་། ལྟ་བུ་བསམ་སྤྱོད་། སྤྱི་ཙམ་བསམ་སྤྱོད་སོགས་ཕྱོགས་གང་ནས་  
ཀྱང་འདྲ་མཉམ་གྱི་མང་གཞི་དགོས་པ་ལས་ཁ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
རེ་བཤད་པ་ལ་དགོས་པ་ཆེར་མེད་པར་སེམས་སོ།

ཉེ་ཆར་ཨ་ཤི་ཡ་རང་དབང་རྒྱུ་དཔེ་ཚན་ཁང་གིས་གཟུངས་ལུགས་  
སྤྱིད་ལ་བཅར་འདྲི་ཐེངས་གཉིས་བྱས་པ་བརྒྱུད་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བ་  
ནི་ཁོ་མོ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོང་དགོས་དོན་ལ་སྤྱོད་པ་མཁོ་ན་རྒྱལ་བ་ཐམས་  
ཅད་མཁྱེན་པ་མཚོགས་ལ་མཇུག་དང་རང་དབང་གི་རྟོན་སྤྱོད་ཆོས་ལྟོས་  
འབྲི་བ། དཔེ་རི་རྒྱུ་ཡིག་སྤྱོད་པ་ཉེ་སྤྱོད་པ་བཅས་ནི་ཁོ་  
མོའི་མི་ཆེ་རིན་ཐང་ཞིག་ཡིན་པར་བཤད་པས་ངས་ཁོ་མོའི་དྲང་ཁྲིང་  
ཡོ་འབྲུག་མེད་པའི་རྒྱུ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་གཞི་ཀ་དང་གནའ་པོའི་རི་ཁྲོད་གི་  
སྤྱོད་རྒྱུ་བསམ་སྤྱོད་རྒྱུ་དཔེ་ཤིང་དང་རྒྱུ་མའི་འཆོ་བའི་ནག་ནོག་  
གིས་མཁོ་སྤྱོད་པའི་དྲངས་གཅོད་གི་བསམ་སྤྱོད་དག་མཐོང་བས། ང་ཁོ་  
མོ་དང་ཐག་ཉེ་པའི་ཆོར་ཤུགས་སྤྱོད་པའི་ཤིང་། ཡང་བསྐྱར་ངས་སྤྱི་  
ཡོ་ཁྲོད་ཀྱི་རྒྱུ་བསྐྱར་པའི་གཞི་ཐོབ་མེད་ལ་མཇུངས་རྒྱུ་བཀྲུ་  
པའི་རང་གི་པ་ལུ་ལ་དེ་དྲན་སོང་། ཁོ་མོའི་རྒྱུ་ཆའི་འབྲུར་ཁྲུགས་  
དང་ཆོག་རྟེན་གསུག་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་དྲུང་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་པོ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་  
ནི་ཉུག་ཉུག་དེ་པ་ལུ་ལུ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱུ་ཆ་བཞིན་གསོན་ཉམས་

ཞན་པ་ཞིག་རེད། ངས་ཁོ་མོའི་བཅར་འདྲི་མཛུགས་པར་དུ་ན་པ་  
གཏད་ནས་ཉན་ཞིང་། ཁོ་མོས་སྐད་ཆ་བཤད་ཆར་པའི་མཇུག་ཐོག་  
དེར་“བདེ་མོ་བྱེད་ཀྱི་ཞེས་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་བཤད་པས་གཞིན་སངས་  
མོ་རང་གི་བཤད་མཆོམས་བཞག་པ་ཤེས། ངས་ད་ལྟ་བུར་འདི་འདྲའི་  
ཐག་ཉེ་པོའི་སྐད་ཆ་ཉན་པ་དེ་ལམ་ཐོག་མ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྐད་འདུག་ གོ་  
ཐོས་སྤྱད་ལྟར་སྤྱད་སྒྱིད་སྒྲོལ་གྱི་ཆེན་མོ་འགྲོམས་པའི་སྒྲོལ་མ་མེན་  
པར་སྒྲོལ་འབྱེད་གི་སྐབས་སྤྱོད་ཁོ་མོའི་མདུན་ལམ་ལ་བར་ཆད་བྱུང་བས།  
མུམ་ཐུང་མཐོ་མེས་སྒྲོལ་གྱི་ལག་ལ་འགྲོམ་བྱུང་བར་བཤད། སྒྲོལ་འབྱེད་  
གི་སྒྲོལ་མ་ཞིག་གིས་རང་སྒྲོལ་ལ་བཞེན་ནས་བརྩམས་ཆོས་འདི་འདྲ་  
སྤྱོད་པ་ནི་དེ་ལས་དགོས་པ་ཡིན། འདི་འདྲའི་སྒྲོལ་གྱི་ལག་ལ་འགྲོལ་བྱུང་  
མེད་ཚུལ་པོ་གཟུང་སྤྱད་སྒྱིད་ཀྱི་སྤྱོད་སྐབས་སྐད་རང་བཤད་དོན་“མ་

གཞི་དོན་ནང་དུ་འཛོལ་བའི་ཕྱགས་ནས་དཀར་པ་མེད་ཀྱང་མེས་  
སྒྱིད་པོ་མེ་འདུག་ རྒྱ་གར་ལ་ཡོང་ན་རང་དབང་རང་ཚུལ་ཡིག་  
བྲིས་ཆོག་པས་འདིར་ཡོང་བ་ཡིན་”ཟེར། ཁོ་མོའི་བཤད་སྐད་ས་  
ལ་བཞུགས་ན་ཚུལ་ཡིག་གིས་ཁོ་མོའི་སྒྲོལ་མ་ཆོན་ཞིང་། མོའི་མེ་  
ཆའི་རིན་ཐང་ལྟ་བུ་གི་སྒྲོལ་ལ་བསམ་སྒྲོལ་བྱུང་བའི་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱོད་  
བཞག་ས་གནང་འདུག་པར་སྐྱམ། དེར་བཞེན་ངས་ཁོ་མོར་རྗེས་  
སྤྱོད་རང་སྤྱོད་དུ་སྤྱོད་པས་འདི་འདྲའི་འདྲ་ཀྱི་ཚུལ་རིག་གསར་བའི་  
མདུན་རྒྱུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་ནང་ཁོ་མོའི་བརྩམས་ཆོས་ཀྱི་མེ་དོག་ནམ་  
པར་བཞད་དེ་སྤྱོད་པས་ལས་ལྟག་པའི་མཛུགས་སྤྱད་གི་གཞི་རུ་འགྱུར་  
བའི་སྒྲོལ་མེས་སྤྱོད་པ་བཅས་དགོས་དབང་གིས་རེ་ཞིག་འདིར་  
མཆོམས་བཞག་པར་བྱའོ།

དགེ་བར་གྱུར་ཅིག། ༡༠༠༡། ༡། ༡༠ ཉན་བྲིས།

(གོག་ངོས་དོན་ཁྲུའི་འཕྲོས།)

མ་གྲུ་གསུམ་དང་ཡུམ་མུང་ཆ་དཀར་རྒྱན་ལ་མ་མས་ཞིང་  
སྐལ་དུ་བྱིན་ཞིང་རྗེ་བཙུན་མཐུ་སྒྲོལ་གནང་མཛད་སྐབས་ཀྱི་  
ཆོས་རྒྱལ་ལ་ཡུམ་གྱི་བརྒྱུད་པའི་ཞིང་བྲེ་པེ་རྒྱན་རྒྱུད་གཉིས་  
ཅ་ལུང་འབར་རོའི་མི་རྒྱུད་ནས་༡༧༧༧བར་འདེབས་བདག་  
བྲེད་མུས་སུ་(རྫོང་ཆོས་ཆོས་འབྱུང་)འདུག་ དེ་ཡང་མི་  
ལའི་ཡང་མེས་ནི་དབུས་རུ་བྱུང་ཕྱགས་ནས་ཡིན་པ་དང་དེ་  
ནས་ཡུལ་ཐོན་ཏེ་གཙང་སྒྲོད་ངམ་རིང་རྫོང་ཁོངས་མཛད་སྤྱོད་  
ཤང་(གཞིས་)ཁོངས་གཙུང་སྤྱོད་ཞེས་པའི་གྲོང་སྤྱོད་ལེགས་  
ནས་གཞིས་ཆགས་པ་མེས་དུས་སུ་དེ་ནས་ཡུལ་ཐོན་ཏེ་མང་  
ཡུལ་གྱང་ཐང་གི་སྤྱོད་ཅ་(ཅ་ལུང་)ཞེས་པའི་གྲོང་སྤྱོད་ལེགས་

གནས་ཆགས་མེ་རིང་བར་ཡལ་མི་ལ་རྗེ་རྒྱལ་མཆོན་དང་  
ཡུམ་མུང་ཆ་དཀར་རྒྱན་གཉིས་ལ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་དེ་  
ཉིད་འཁྱུངས་པར་གྲགས། དེས་ན་གཟུར་གནས་ལོ་རྒྱུས་  
ལ་ཅེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དབྱུང་པར་ཆ་ཡེ། །

དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཁག  
སྒྲོད་མངའ་རིས་བསྐྱར་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས།  
བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་རགས་རིམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ལྟར་བ།  
བོད་རྗེ་ལྷ་བཙན་པོའི་གདུང་རབས།  
རྫོང་ཆོས་ཆོས་འབྱུང་།  
མི་ལའི་རྣམ་མཁུར།  
བོད་ཀྱི་སྤྱི་དོན་རྒྱལ་རབས།

མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ལ་ཕྱིན་དུ་ཏམ།      རྗེ་མི་ལ་རས་པ་ཨེ་མང་ལ།

(མི་རིམ་དང་པོ།) གཙང་ཕུག་སྒྲོབས་ལགས།

དཀའ་སྤྱད་གི་ཀྱལ་པོ་མི་ལ་བཞད་པ་ནི་སངས་རྒྱུ་  
ཆོས་ལུགས་པའི་ངོར་ཆེ་གཅིག་ལུས་གཅིག་ལ་བརྟུ་གསུམ་དོ་  
རྗེ་འཛིན་པའི་ས་ལ་མངའ་བ་རྣམས་པ་ཞིག་དང་ཤེར་རྟོགས་རིག་  
པ་སྒྲ་བ་ཆོའི་ངོར་ཀྱན་གཞིའི་མཐོ་རྒྱལ་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་  
བོད་རིགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡིན་པ་ལ་སྤྱད་ཀྱང་ཆོད་  
པ་མེད། འོན་ཀྱང་ཁོང་གིས་འཛིན་རྟོག་ཆེན་མི་ཡུལ་འདིར་སྒྲུག་  
བོར་བའི་གནས་མཆོག་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་རྒྱ་ར་ཅ་དེ་དེང་གི་  
ཆར་ཕྱོགས་གར་ཡོད་སྟོགས་ལ་བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་མང་དུ་  
མཆིས། དེ་ཡང་ཞིབ་འཇུག་བཤག་ཅིག་གིས་འོལ་ཆོད་ཀྱིས་  
ལྟ་ཁང་རྣེད་པར་གནས་བཤད་གསར་པ་བྱས་ཏེ་མང་ཡུལ་གྲང་  
ཐང་ཞེས་པའི་མང་ཡུལ་དེ་རྫོང་མངའ་རིས་སྐོར་གསུམ་གྱི་ནང་  
གསེས་མང་ཡུལ་ཆབ་ཀྱི་བསྐོར་བའི་མང་ཡུལ་ལ་ངོས་འཛིན་  
བྱས་ནས་མི་ལའི་སྤྱབ་གནས་བྱག་དཀར་ན་སྟོ་སྟོགས་ཀྱང་དེ་  
ཕྱོགས་སུ་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་འདུག་པ་དེ་ནི་དངོས་ཡོད་  
ས་བབ་དང་ལོ་རྒྱུས་ལུང་གི་རྒྱབ་བརྟན་གཟབ་དུ་གྱུར་ནས་རང་  
ཉིད་ཀྱི་རྗེ་དཔག་དང་མངོན་སུམ་གྱི་རིག་པར་སྤྱབས་བཅོལ་ཏེ་  
དོན་དངོས་ལ་ཞིབ་འཇུག་མ་བྱས་པར་འོལ་ཆོད་དག་འབྲལ་  
ཡིན་པ་ནི་ཟུར་བ་རྣམས་ལེབ་མཐོང་དུ་སྒྲུང་། དེ་བཞིན་(སྤྱི་  
དོན་རྒྱལ་རབས་ཤོག་ངོས་༣༣༩ནང་) དཔལ་ལྷེ་རིག་པ་མགོན་  
སྟོགས་ཀྱི་མང་ཡུལ་(རྫོང་དགའ་) བཟུང་ཅས་རྫོང་གི་མགོན་  
གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་དཔལ་ལྷེ་རིག་པ་མགོན་གྱི་བཟུང་བའི་མང་  
ཡུལ་དེ་(རྫོང་དགའ་) ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེ་ཡང་འཐད་  
པ་མ་མཐོང་སྟེ་རྒྱ་མཚན་ནི་འཆད་འགྱར་ལྟར། དེས་ན། གྲུས་  
པས་དངོས་ཡོད་ལོ་རྒྱུས་ལུང་གི་རྒྱབ་བརྟན་དུ་བཟུང་ནས་དོན་  
དངོས་ལོ་རྒྱུས་ལ་འཇུག་གང་ཐུབ་ཀྱི་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ཞེས་  
པའི་མང་ཡུལ་དང་མངའ་རིས་སྐོར་གསུམ་གྱི་མང་ཡུལ་གཉིས་

ཀྱི་ཁྱད་པར་ལ་རགས་ཅམ་དབྱེད་པར་བྱ་བ་ལ་གསུམ།  
དང་པོ། རྫོང་མངའ་རིས་བསྐོར་གསུམ་གྱི་མང་ཡུལ། རྫོང་  
མངའ་རིས་བསྐོར་གསུམ་གྱི་མང་ཡུལ་བསྐོར་གཅིག་གི་མང་  
ཡུལ་ལའང་འབྲེ་རྒྱུན་མི་འབྲ་གཉིས་སྤང་སྟེ་(རྒྱལ་རབས་  
གསལ་བའི་མེ་ལོང་) ནང་མར་(མང་) ཡུལ་ཞེས་གསལ་ལ་  
(བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་གསེར་གྱི་ཕྱང་བ་) དང་(རྫོང་མངའ་  
རིས་བསྐོར་གསུམ་གྱི་ལོ་རྒྱུས་) (གཡུ་ཡི་ཕྱང་བའི་) ནང་མར་  
ཡུལ་ཞེས་གསལ་བ་ལས་དེ་མིན་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་མང་ཆེ་  
བའི་ནང་མང་ཡུལ་ཞེས་བསྐོར་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་མར་ཡུལ་ལ་  
མང་ཡུལ་ཞེས་སྒྲ་ཉམས་པའམ་གཟུགས་བསྒྱུར་བ་དེ་ནི་ཕྱི་  
རབས་ཡིག་མཁན་འགའ་རིས་རྟགས་མཚུངས་སྒྱུར་བྱས་པས་  
པ་ལས་དོན་དངོས་ཀྱི་ས་མིང་ནི་མར་ཡུལ་ཡིན་པ་སྟུང་། དེའི་  
མར་(མང་) ཡུལ་དེ་ནི་བོད་སྐད་ལུང་སྤྱབས་མངའ་བདག་འོད་  
སྤང་གི་སྤྱི་དཔལ་འཁོར་བཅན་གྱི་བརྟན་མོ་ཆེན་མ་སྟུང་ནས་  
བཟུང་ལེགས་བརྟན་གྱི་སྤྱི་རྒྱུང་བ་སྤྱིད་ལྟེ་ཉི་མ་མགོན་གྱི་  
མངའ་རིས་བསྐོར་གསུམ་རང་གི་བྱ་རྫོང་གི་མགོན་གསུམ་ལ་  
བགོས་ནས་ཆེ་བ་དཔལ་གྱི་མགོན་ལ་ཡུལ་དེ་མངའ་རིས་སུ་  
གནང་བཞིག་རེད། དེའི་བྱ་བ་ཁོངས་ནི། འབངས་ཁྲ་ནག་  
བཅན་མ་གར་ཐོག་དང་གསེར་ཁ་གོག་ལ་དུ་གྱི་བདེ་མཆོག་  
དམར་པོ། འཆོམས་ཀྱི་ར་བ་དམར་པོ། བམ་ལེ་ཡི་མིག་གི་  
ཕ་བོང་གཡག་ལྟེར་དོ་ཕུག་པ་ཅན་ཡན། བྱང་གསེར་ཁ་མགོན་  
པོ་མ་ཁ་ཆའི་ལ་ཅ་རྒྱ་རྟོགས་རྣམས་ཡིན་ལ་དེང་གི་ཆར་  
ལ་དུགས་དང་རུ་ཐོག་གི་ས་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པའི་ས་ཁུལ་  
རྣམས་ཡིན་པ་ལས་མང་ཡུལ་སྤྱིད་གྲོང་ངམ་རྫོང་དགའ་ནི་མ་  
ཡིན་ནོ།

གཉིས་པ། མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ཞེས་པའི་མང་ཡུལ།

མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ཞེས་པའི་མང་ཡུལ་གྱི་མིང་གི་ཐོག་སྐྱེ་ལྟ་  
ནི་སྤྲོད་པའི་མ་མོ་བདུན་སོགས་གནས་པས་མ་ཡུལ་དང་གྲུབ་  
པའི་གནས་ཆེན་མང་དུ་ཡོད་པས་མང་ཡུལ་དུ་གྲགས། དེ་  
ནི་པོད་སེལ་བུའི་སྐབས་འོད་སྤང་གི་སྤྲུལ་དཔལ་འཁོར་བཅན་  
གྱི་ཚུན་མ་འཆིམས་བཟའ་བཅུན་ནིའི་སྤྲུལ་ཁྲི་བཏུ་ཤིས་  
བཅེགས་པ་ལ་སྤྲུལ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་གསུམ་བྱུང་བ་ལས་ཆེ་བ་དཔལ་  
ལྷེས་སྤྲུལ་ཆེ་བ་འོད་དཔལ་ལྷེས་བཟུང་བའི་གྲང་ཐང་གཙོས་  
སྤྲོད་སྤྲོད་ནས་གཙང་གི་སྤྲོད་རོང་བར་བལ་ཡུལ་དང་ཐག་  
ཉི་བའི་ས་རྒྱ་གྱི་མིང་སྤྲོད་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་དེའི་ས་ཆོག་ནི་  
གྲང་ཐང་ལ་ཐོག་(དེང་གི་ཆར་སྤྲོད་རོང་རྩེང་རམ་རྩེང་  
དགའ་རྩེང་གི་བྱང་གར་མཆོམས་སུ་གོམ་བཤོད་ཀྱི་ཕྱིན་ན་  
ཉིན་ཚུགས་གཅིག་ལ་སྤྲོད་པས་)གངས་རི་རྩེ་ལྷ་བཅུན་ནས་  
བལ་པོའི་ཡུལ་མཆོམས་ཏིང་ལྷ་རི་ཡན་ཡིན། དེ་ནི་དེང་གི་  
ཆར་གཙོ་བོ་སྤྲོད་རོང་རྩེང་རམ་རྩེང་དགའ་རྩེང་གི་ས་ཁོངས་  
ནམས་ཡིན་པར་སྤྲོད།

གསུམ་པ། མར་(མང་)ཡུལ་དང་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་  
ཞེས་པའི་མང་ཡུལ་གཉིས་སོ་སོར་བོད་ཡུལ་སྤྲོད་སྤྲོད་བར་  
གསུམ་གང་དུ་གཏོགས་མིན།

མར་(མང་)ཡུལ་ནི་བོད་ཡུལ་སྤྲོད་སྤྲོད་བར་གསུམ་དུ་དབྱེ་  
བའི་སྤྲོད་མངའ་རིས་བསྐྱར་གསུམ་གྱི་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་  
སྤྲོད་པོང་བཞུང་ལྷར་སྤྲོད་ཀྱི་མགོན་གསུམ་གྱི་ཆེ་བ་དཔལ་གྱི་  
མགོན་གྱི་བཟུང་བའི་ས་དེང་གི་ཆར་ལ་དུགས་དང་རུ་ཐོག་  
གཉིས་ཡིན་ལ་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ཞེས་པའི་མང་ཡུལ་ནི་བར་  
དབུས་གཙང་གི་བྱེ་བྲག་གཙང་ལ་སྤྲོད་ཁོངས་སུ་གཏོགས་  
པ་སྤྲོད་ཀྱི་ལྷ་གསུམ་གྱི་གཅན་དཔལ་ལྷེས་བུ་འོད་དཔལ་  
ལྷེས་བཟུང་བའི་གྲང་ཐང་དང་སྤྲོད་རོང་རྩེང་རམ་རྩེང་དགའ་  
རྩེང་གི་ས་ཁུལ་ནམས་ཡིན་ནམ་སྤྲོད། གང་ལགས་ཤེ་ན།  
དཔལ་ས་སྤྲུལ་བོད་ལ་དབང་སྤྲུར་སྐབས་བོད་ཁྲིས་སྤྲོད་བཅུ་  
གསུམ་དུ་བཅོས་པའི་གཙང་གི་ཁྲི་དུག་ནང་(གཡུ་ཕྱང་  
)ལས་མངའ་རིས་(སྐབས་དེའི་མངའ་རིས་ནི་ཁྲུ་པོ་

ལ་བཅན་པོ་དང་འབངས་ལ་མངའ་རིས་སུ་བཞེད་པའི་ལ་སྤྲོད་  
གྲང་ཐང་གི་ཁྲུ་པོ་འོད་དཔལ་ལྷེས་བཟུང་བའི་མངའ་རིས་སམ་  
འབངས་མང་ཡུལ་མི་མང་ལ་གོ་བ་ལས་འབངས་མིང་ཡུལ་ལ་  
ཐོགས་པའི་ས་རྒྱས་བཟུང་བའི་སྤྲོད་མངའ་རིས་ལ་མི་གོ་བར་བྱ་  
)མང་ཡུལ་ཁྲི་སྤྲོད་གཅིག་ཅེས་གསུངས་ལ། མང་ཡུལ་  
གྲང་ཐང་སྤྲོད་དུ་འབྱུངས་པའི་རྩེ་མི་ལ་རས་པ་དང་བླ་མ་མར་  
པ་ཐོག་མར་མང་ལ་སྐབས་བླ་མའི་གསུང་གི་ལན་དུ་“རྩེ་མི་  
ལས”བདག་གཙང་ལ་སྤྲོད་ཀྱི་མི་སྤྲོད་པོ་ཆེ་ཤིག་ཡིན་ལགས་  
ཅེས་གསུངས་། དེ་བཞིན་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་རྩེ་ལ་བའི་རྩེ་  
མཆོན་གཞན་ལ་ལ་སྤྲོད་དགའ་བ་རྩེ་ལང་འབོད་དོ། དེས་  
ན་གོང་གི་ཆོག་དུམ་དེ་དག་ལས་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་ཞེས་པའི་  
མང་ཡུལ་ནི་གཙང་ལ་སྤྲོད་ཁོངས་སུ་གཏོགས་པ་གསལ་པོར་  
མ་བཟུན་ནམ། དེ་བཞིན་སྤྲོད་པའི་ཁྲུ་པོ་རྩེ་མི་ལ་རས་པའི་  
འབྱུངས་ཡུལ་མང་ཡུལ་གྲང་ཐང་གི་སྤྲོད་རྩེ་ལང་དེང་གི་ཆར་  
སྤྲོད་རོང་རྩེང་དགའ་རྩེང་གི་ཁོངས་རྩེ་ལྷང་ཞེས་པ་དེ་ཡིན་  
པ་ནི་ད་ལྟ་ཡུལ་དེའི་ཉེ་འཁོར་ལ་འཆོ་བའི་སྤྲོད་རྩེ་མམས་ཀྱི་ན་བར་  
པ་གཏམ་བྱ་འཇགས་སུ་འདུག་ལ་མི་ལའི་ནམ་མགུར་ནང་གི་  
ཡུལ་མིང་རམ་ས་མིང་ནམས་ཀྱང་ཡུལ་དེ་གར་མིང་དོན་  
མཚུངས་པའི་སྤྲོད་ནས་འདི་དང་དེ་རེད་ཅེས་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་  
འདུག་པ་ནི་སྤྲོད་རོང་རྩེང་རམ་རྩེང་དགའ་རྩེང་གི་སྤྲོད་ཕྱགས་སུ་  
གོམ་བཤོད་ཀྱི་ཕྱིན་ན་རྩེ་མི་ལའི་འབྱུངས་ཡུལ་སྤྲོད་རྩེ་(རྩེ་ལྷང་  
)ཡོད་དེའི་ཉེ་འཁོར་ན་མི་ལའི་སྤྲོད་པའི་རྒྱང་ཚུགས་པའི་གནས་  
བཟང་རྒྱང་ཚུགས་ཕྱག་དུ་གྲགས་པའི་བྲག་ཕྱག་གི་འདབས་ལ་  
ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་ཁྲུ་མཆོན་གྱི་གདུང་རྩེན་དང་རྩེ་མི་ལར་  
སྤྲོད་སྤྲོད་པའི་སྤྲོད་དཔོན་གྱི་བུ་སོགས་ཞི་ན་མ་ཞེས་པའི་བྲག་  
འདབས་ལ་ཡོད་ལ་རྩེ་མི་ལའི་ཡབ་གཞིས་ཀྱི་གཟིམས་ཆུང་ཀ་  
བཞི་གདུང་བཅུད་ཅན་གྱི་ཕྱི་དབྱིབས་སྤྲུལ་བའི་གྲང་པུལ་དང་  
ཡབ་མི་ལ་ཤེས་རབ་ཁྲུ་མཆོན་གྱིས་འོར་མ་གྲོང་ནས་ཉོས་པའི་  
ཞིང་འོར་.....

(འཕྲོས་ཤོག་ངོས་དོན་གསུམ་ལ་གཟིགས།)

## ཉིན་ཐོ་ཞིག་གི་ཟུར་ཆ།

(མོ་ཤིམ་གསུམ་པ།) གྲོ་བཟང་རབ་རྒྱལ།

(གུང་སེང་སྐབས།)

སྤྲོང་སེང་པེར་འགྱུང་བའི་ཁང་བརྟེན་མཐོན་པོའི་བང་རིམ་ནས་ཁྲ་སིམ་པའི་ཉིན་ཞག་སྤྲོང་གིས་སྐབས་པེར་ཁང་སྤྲོང་  
ནས་མིག་ཟུང་རྩ་རམ་ས་ལའི་ཁྲ་ཆོམ་གྱི་ནམ་པར་གཡེང་བཞིན། གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ཆོར་འདྲའི་ཟུག་གཟེར་ལ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཀྱི་རམ་  
འདེགས་བསྐྱན་བཞིན་འཆར་སྤང་གི་རེ་བ་མུར་མང་ལ་གྱི་བྲེལ་འཆབ་ཁོན། དེ་ལྟར་ཉིན་ཞག་མུ་ཆུགས་ཀྱིས་བསྐྱལ། རེ་བ་སྟེག་གཞན་  
མེད་པར་ཉིན་ཞིག་ང་རྩ་སའི་ཁོར་ཡུག་ལ་བསྐྱོད་དགོས་བྱུང་། ཅི་ཡིན་པ་སྤུས་ཀྱང་མི་དོགས། ལམ་ཟུར་གྱི་མི་ཆོགས་ཁྲོད་ངས་མིག་  
ཟུང་རིག་རིག་ཏུ་རྒྱབ་མདུན་ལ་མགོ་བོད་གྱེ། གོམ་ཁ་ལ་ཁྱེ་ཡང་ཤོར་བའི་ངས་ཅི་ཡང་མཐོང་མ་སོང་། དེའི་ཕྱིར་འགྲོ་ཁའི་ཡམ་ཁ་ལ་  
གནས་ལུགས་ཡོད་ཀྱང་ནག་ཐོམ་མེར་ཅི་ཞིག་སྤྱབ་མ་བྱུང་བའི་ཡངས་སེམས་ལྟར་མགོ་བོ་སྤྲོད་ནས་ཕྱིར་རང་གནས་སུ་བཞུད་པའི་རྒྱང་ས་  
འཁོར་ལ་བྱུང། ༡༠༠༡ ལ ༡༥ཉིན།

དགུང་མོ་དེར་ཆར་བ་ཟམ་ཟིམ་ཞིག་འབབ་ཀྱིན་རྒྱུང་རིང་ན་སྟོག་ཞགས་མེ་སྟག་བཞིན་འཁྲུགས། ཁྲ་སིམ་མེར་ཡོད་ཆད་མཚན་སྤྲོང་ས་  
ན་གཉིད་དུ་ཡུར། ང་ཡང་དུག་སྤང་ཞིག་གི་ཟུར་སྐད་ན་བར་གཟན་བཞིན་ནག་འཆུབ་པེར་གཏི་མུག་གི་ཁོང་དུ་འགྲིམ། དགུང་མོར་  
ངས་མི་ལམ་གྱི་ཁོང་ཁམས་ནས་མི་ལམ་ལྟ་བུའི་སྒྲོམ་གར་ཞིག་གི་འཁྲབ་གཞུང་ཉལ།

༡༠༠༡ ལ ༡༦ ཞིགས་པར།

མདང་རྒྱབ་ཆར་བ་སྤར་ལས་ཤུགས་ཆེན་བབས་པ་འདྲ། ས་གཞི་བརྒན་གཤེར་གྱིས་ཁེངས་ཏེ་སྤྲོང་པོའི་ཆུ་ཐིགས་ས་ལ་ཟག་པའི་སྤྲོང་  
མགོན་ཕྱེད་ཆུང་འགས་སྐད་དི་རིམ་སྟོག་བཞིན་འདུག། ངས་མཚན་དགོང་གི་མི་ལམ་ལ་བདར་གཤེད་བཞིན་མི་ལམ་མའི་མི་སྤར་  
དུང་ཁ་ཟབ་ཏེ་སྤྲུག་ཁ་ཤོག་སྤྲོང་ལ་ཡལ་ནས་འདི་ལྟར་འབྲི་མགོ་བརྩམས།

མི་ལམ་གྱི་ཀྱ་རེ།

རེ་བ་གསོན་པོ་ཞིག

མི་ལམ་གྱི་ཀྱ་རེ་མིན་པའི་རྒྱབ་སྤྲོང་ས་ལ་སྤྲོམ་ཆོག་བཤོད་དུས།

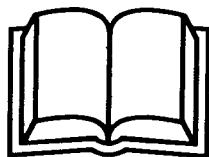
ཁྲོད་དེ་ལྟར་ཁྲ་སྤུམ་མེར།

འོན་ཀྱང་།

ངས་ཁྲོད་ལ་འཁང་ར་མི་བྱེད།

སུ་ཞིག་ལ་གསལ་ཆ་མེད་པའི་ངའི་མི་ཆོན་བདེ་སྤྱིད་མེད།

ད་དུང་བསེར་བྱ་ལས་འཕྲུབ་ཆ་རྩལ་པའི་སེམས་ངོགས་ན་རྒྱག་གཟེར་ཕྱི།  
 རེ་བདེ་སྤོང་བཟ།  
 སྤྲོམ་ཆོག་དེ་ཚུད་ཟས་ཡིན་རུང་།  
 ངའི་མིག་སྤར་གྱི་ཁྱོད་རང་དེ་ལྟར་འཚོ་བས།  
 ངས་འཇིག་རྟེན་ཞིག་གི་གྲུ་རྩར་ནས་འཇུག་པའི་བྱས་པ་ཐེངས་གཅིག་མིན།  
 ངའི་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཁྱོད་རང་།  
 ང་ལ་ཀྱ་རེ་མ་བྱེད།  
 མདང་རྒྱབ་ཡང་།  
 ཁ་སང་བཞིན།  
 རྒྱ་ཆང་གི་བྱ་སྤྱར་ལས་བཟེ་ཁ་ཆོད་པའི་ངའི་མི་ལམ་གྱི་འཕག་འཚག་ཁྱོད།  
 ཁྱོད་འདི་ལྟར།  
 རྟོད་ཤིག་ཤིག་གི་འདྲུམ་ཁ་ནས་རྒྱན་བཞིན།  
 རྒྱ་སེམ་ཏོག་ཞིག་གི་འདང་བཙེ་ལས།  
 ངའི་དང་གཞུང་ན་ཡང་ཡང་སྤྲད་པ་ཏ་ཅང་སྤྱིད།  
 དེའི་ཕྱིར།  
 ངས་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ནས་མི་ལམ་ཞིག་གི་དོགས་སྤང་རུམ་བཞིན།  
 སྤྱ་ལའང་བཤད་མི་འདོད་པའི་གསང་བ་ཞིག་བྲང་ཁར་ཉར་ཡོད།  
 ཀྱ་རེ་  
 ང་ལ་ཀྱ་རེ་བྱས།  
 ཁྱོད་སྤར་བཞིན་ཁྱ་སེམ་སེམ།  
 ང་སྤར་བཞིན་དལ་ཅེག་གེར།  
 ཅའི་ཕྱིར།  
 མདང་རྒྱབ་ཁྱོད་ངའི་མི་ལམ་དུ།



ང་ཆོ་སྒྲེ། ཡུལ་གྲུར་བའི་ཕྱོགས་སུ་བཅོལ།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) སྤྱི་ཚུང་ཆང་དོན་གྲུབ་ལྟ་དཔ།

དུས་རབས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལག་འཇུག་དམ་སེམས་ཞུས། རང་དབང་གི་གར་མ་ལ་སྤྱིང་ཆ་མཐོ་ཞིང་། མདུན་སྤྱོད་དང་ཡར་  
ཐོན་གྱི་ཉི་གཞིན་གོ་འདི་ཁྱོད་དུ་འཕྲོ་འགོ་ཚུགས་ཀྱང་། ཤར་རྒྱུ་ཅག་ཁ་རྩོད་གསུམ་པའམ། སྤྱི་ནག་ལ་དག་དབར་མང་དགས་པས།  
དུས་རབས་བཅུ་དགུ་པའི་ལོ་རྒྱུས་བཅུགས་རིམ་ཞུས། གང་ས་རིམ་སྤྱི་ཚུང་ལྟ་ལྟར་དང་ཐོབ་ཤོར་གྱི་ལུ་ནག་པོ་ཞིག་བཅན་གྱིས་  
འདྲེ་ལ།

དེའི་ཀྱན་གྱིས། པོ་དྲུ་ལའི་ཀྱི་ཕེབས་སེར་པོའི་འོད་མདངས་མག་མོག་དུ་གྱུར་ཅིང་། ལྷ་ལྷན་གྱི་ཀྱལ་ས་རུ་བྱ་ཆོད་ཀྱི་ལྷིང་འཁོར་མང་  
ལ། དུ་ཕྱག་དང་ཡུགས་ས་ཁྱིམ་འབུམ་གྱི་དུ་སྒྲུ་ན་པར་ཆོད། གནའ་པོའི་མ་ཆིའི་དབྱངས་དྲ་དང་མཐོ་སྒྲུ་གི་རྒྱ་སྒྲུ་མོ་ཡང་སྒྱུགས་  
འདེལ་སྤྱིང་ཕྱག་གིས་བཅོན་དུ་བཅུག་ཟིན་པས། ང་ཆོའི་ཀྱལ་ས་ན་ཀྱལ་གཅེས་དཔའ་པོའི་ལོ་རྒྱུད་དང་ཀྱལ་དོན་འཐབ་ཆོལ་བའི་བྱང་ས་  
ཁྱག་གི་མིག་ཀྱི་བཞུར་ཀྱན་རིང་།

ཡུལ་གྲུར་སྤྱོད་ཆེ། ཀྱལ་གཅེས་དཔའ་པོ་རྣམ་པའི་ཅ་ཆོའི་ཆོ་སྒྲེ་དང་ཡོད་ཆད་དེ་ད་ཅག་གི་ཆེད་དུ་བཞུད་ཟིན་ཀྱང་། ཆེས་མཐའ་  
མའི་ཞལ་ཆེམས་དང་རང་དབང་གི་གདུང་འོད་སྒྱུར་མོ། ང་ཆོ་སྒྲེ་ཡུལ་གྲུར་བའི་ཕྱོགས་སུ་བཅོལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་། ང་ཆོ་དུང་ག་  
ཁོན་ཆོར་རྟོག་དང་དཔའ་པོའི་བང་སྤྱི་ཕྱི་མིག་ཅམ་ཡང་མེད་པར། རང་ཉིད་ཀྱི་རྟོག་ལམ་ཁོ་ན་སྒྲིག་པ་འདི་ནི། ང་ཆོའི་ལས་དབང་  
དང་སྤྱིང་རྒྱུ་ཞེས་པའི་གཏམ་གྱི་དུང་ལ་སྤྱོད་ཆ་ཟབ་པའམ། ཡང་ན་དོན་གྱི་ཀྱི་འབྲས་ཀྱི་འབྲས་སུ་མི་བཅི་བའི་དཔང་དྲགས་མཆང་ཅན་  
ཞིག

ཡུལ་གྲུར་བ། ང་ཆོ་དན་ལས་ལས་དབང་དང་རེ་སྒྱུག་གི་སྤྱིང་ཆོག་སྒྱུར་བཞིན། ཤམ་ཁ་དང་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཁྱག་མལ་དུ་བདེ་གཟིམ་མི་བྱ་  
བར་། དཔའ་པོའི་བཀའ་དྲིན་དང་ཀྱལ་སའི་སྤྱི་ཉམས་བསམས་དེ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དཀྱིལ་ས་མཆམས་སུང་དགོས་ལ། དུས་རབས་ཀྱི་རིག་  
ཅལ་སྤྱི་ལྷན་གྱི་ལྷ་པོ་རུ་བསྒྱུད་དགོས།

འདི་ནི་ལས་འབྲས་ལ་བཅོས་མིན་གྱིས་དད་བཀའ་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། རང་འགན་རང་ཉིད་ཀྱིས་སྤྱི་བའི་ཡ་རབས་དང་ལས་འཛིན་གྱི་  
བདེན་དཔང་རྩོམ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པས། དེའི་ཆེད་དུ་ང་ཆོས་ཁ་སང་གི་བྱང་བ་དང་། དེ་རིང་གི་རང་མདོག་ དུང་སང་ཉིན་གྱི་ཁ་  
ཕྱོགས་བཅས་ལ་བསམ་གཞིགས་རྣལ་མ་ཞིག་གིས་ང་ཆོས་རང་རྩོད་རང་གིས་ཤེས་དགོས་པ་ནི། ང་ཆོ་གང་ས་སྤྱིང་སྤྱི་དགོས་མཁོ་ཉག་  
ཅིག་ཡིན།



## སྒྲིག་མ་བྱེད་མེད་པའི་དུ་ཕུག

(དེ་མ་ལ་ཡའི་དགེ་ལོན།) ཐུབ་བརྒྱན་དཔལ་སྦྲོན་ལ་དུགས།

མངལ་སྒྲིག་གི་སྒྲིག་ཁྲུན་ནམས་ལ་སྒྲིག་མ་ཤིང་། སྒྲིག་མའི་གནས་སྤངས་དང་འཆོལ་ཤིང་གྲག་ལས་མཆོད་པའི་རང་  
ཕུག་ལ་བཅེ་དུང་དང་བྲམས་སྦྲིང་གི་མདུད་པ་ལྟོད་མི་སྤིང་། ལྷན་བསྐྱེད་གི་དོན་ཁྲུན་ཅི་ཙམ་ལྟེ་ཡང་དམར་རྩེན་གྱི་བྲིས་པ་གང་ཁོག་  
ལ་སྦྱར་དེ་ཞིམ་མངར་གྱི་ལྷ་ཞི་མངར་མོས་གསོས། འདྲེ་བག་དང་སྒྲིག་དེ་མེད་པར་སྐབས་ལུང་དང་སྒྲིག་གཅིན་ཕུག་གིས་བྲིས།  
ཀྱི་སྒྲིག་མ་ལགས། བྱེད་ཀྱི་འདས་ཟེན་པའི་མི་ཆེད་ནང་མནར་གཅོད་དང་སྒྲིག་སྒྲིམ་གྱི་དཀའ་ཆོགས་ཅི་ཙམ་འཕྲད་ཀྱང་དུང་  
བཞིན་རས་གྱི་མཛེས་ལྷན་མ་ལ་ལ་བར་ཆོམས་ཕྱེད་གི་འདྲེ་མ་མངར་ས་བརྒྱན་ཅིང་བུན་མེད་གྱིས་རང་ཕུག་གསོས། མ་བྱེད་ཁྲུན་འདྲེ་མས་  
གྱི་དཀའ་སྒྲིག་རོལ་བཞིན་དཔྱད། དཔྱར། སྒྲིན། དཀྱན་དུས་བཞིའི་ནམ་ཆུང་ཆུང་ཅིག་ལ་ཡལ་ནས་རྩེས་ཤུལ་ཡང་མ་ལུས།  
བྱེད་དུན་གདུང་གི་རལ་གྱི་དའི་སྤྱིང་ལ་བརྒྱན་ཐེངས་ཤིང་རེར་བཅོད་སྒྲགས་མེད་པའི་ན་བྱུག་སྤྱིང་ཀྱང་བྱེད་ཐེངས་གཅིག་རང་མཛལ་  
ཆེད་ངས་སྤྲིང་བརྒྱན་པའི་རི་རབ་དང་མུ་མཐའ་མེད་པའི་ཆུ་གཏེར་བཟལ་ཏེ་དཀའ་སྒྲིག་ཀྱི་ཁྱུར་པོ་སྤྱིང་མ་འཁྲུག་དཀའ་དེ་འཁྲེར་  
ནས་གོམ་པ་རེ་རེ་མདུན་ཕྱོགས་སུ་སྦྲིད་ཀྱང་། བྱེད་ནི་ལས་དབང་གི་རྒྱུད་འཛུབ་དང་བསྐྱེད་པས་ནས་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་ཡལ། ད་  
དུང་ཡིད་ཆེད་དང་རེ་འདོད་སྦྲོད་མེད་གྱིས་བྱེད་ཀྱི་མཆོན་བཟང་ལན་འགར་པོས་ཤིང་། འདྲེ་མ་ར་ཡབ་པའི་ཞབས་རྩེས་གྱི་རྩེས་  
སུ་བརྒྱགས། འོན་ཀྱང་ང་རང་ལ་ཐོབ་པ་ནི་སྒྲིག་དུང་གི་མཆོད་མ་སྤྲིམ་པ་གང་།

མ་གཞི་འདུ་བལ་དང་བསགས་ཟད་ནི་སྤྱིང་པའི་ཆོས་ཉིད་དེ་མེད་ཅིག འོན་ཀྱང་ངས་བྱེད་ཀྱི་བྲམས་སྦྲིང་དང་བཅེ་སེམས་གྱི་  
རོལ་ངར་ལྟོང་མ་ཆར་སྐབས་ལས་དབང་ལ་འཁལ་ར་དང་རོལ་བྲམས་ནའང་དེ་ཙམ་གྱི་སྦྲོན་མི་འདུག།

ཀྱི་དྲིན་ཆེན་མ། ང་བྱེད་ཀྱིས་བསྐྱར་བའི་ཉིན་དེ་ནས་བཟུང་ཞིམ་མངར་ཟས་གྱི་ཁ་མདོག་ཡལ་ཅིང་། དྲོད་འཇམ་གོས་  
གྱི་རིག་བྱ་རྩུབ། ང་གཅེར་བྱ་ཉམས་བཞིན་ཆགས་ཡོད་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཨོག་བཟུགས། ངས་ཡོད་ཆད་ལ་ཞེན་པ་ལོག་བཞིན་ཆོག་པ་ཡང་  
ཟོས་པ་བྱེད་ཀྱིས་ཨོག་གས།

ངའི་དྲིན་ཆེན་སྒྲིག་མ་ལགས། བྱེད་བསྐྱར་འདོད་ཀྱི་ཀུན་སྦྲིང་དང་དྲིན་མ་བསམ་པར་བརྟེན་ཐབས་བྲམས་པ་ནི་མིན་པར་ལོ་རྒྱའི་  
ཉིན་ཞག་རིང་མོ་མཛུབ་ཅེར་བགང་བཞིན་མིག་ཟུང་བྱེད་རིང་དུ་གཏད་དེ་བྱེད་ཁོན་ལ་སྒྲིག་ནས་བསྐྱེད་ཡོད། དུས་དེ་རིང་མཁའ་  
དབྱིངས་སུ་འཕགས་པའི་ལྷ་བྱ་དཀར་མའི་གཤོག་ཅལ་དེ་ང་ལ་ཡོད་ན་ངས་བྱེད་རང་འཆོལ་ཆེད་སྤྱིང་བཞི་ལ་སྦྲོར་བཞིག་རྒྱབ་ན་ཆོག་  
ཐབས་དུགས་གྱི་མི་ཆེ་རིང་མོའི་ནང་མི་འཁྲུག་པའི་ཡམས་ཁ་སྤྱིང་མོ་འཁྲེར་ནས་བྱེད་དུན་པའི་ལྷན་སྒྲིག་རྒྱག་བཞིན་མི་སྤོང་ཀ་མེད། སྦྱོ་  
སྤྱང་དང་མིག་རྒྱས་འཆོད་གོས་པའི་མི་ཆེ་འདྲི་རི་འདྲེའི་ཡང་བཞིག་རེད་ཨང་། ང་སྦྱོ་གདུང་གི་སྒྲིག་པའི་བྱེད་ནས་ལྷ་རིག་གི་སྒྲིག་  
ཆལ་ལ་རིམ་པར་འབྲེལ་དུས་ཁྱེད་མི་གྱི་སྦྲོབ་སྤྱིང་འདིར་སྒྲིག་ཅན་གྱི་དུ་ཕུག་ནི་ང་རང་གཅིག་བྲམས་མེད། ཀྱི་མ། ང་ཅི་འདྲེའི་  
བསོད་དམན་ཞིག་རེད་ལགས། འདིག་རྟེན་འདི་ཁམས་གསུམ་རིན་པོ་ཆེས་བསྐྱངས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་བཀའ་དྲིན་གྱི་ཆ་གས་ཙམ་ཡང་  
གསལ་ཐབས་ཅི་ལྟར་རྒྱས་སམ། སྐལ་ངན་གྱི་འབྲམ་མོ་ངས་སྤྱིང་སྒྲིགས་ཅི་ཙམ་བཏོན་ཀྱང་བྱེད་ཀྱིས་ང་མི་མཐོང་། ངས་བྱེད་མི་  
མཛལ་། དྲིན་ཆེན་གྱི་སྒྲིག་མ་ལགས།

མ་ཡུམ་སྒྲོལ་གྱི་

(མ་རིམ་དང་པོ།) བདེ་སྐྱིད་ཆོས་འཛོམས།

ཡུང་མདོག་གིས་ན་བཟུང་བ་ལྟར་ཤིང་དེ་གཞིན་དུ་ཡུར་གཡོ་བའི་རྒྱུན་ཤིང་དག་ནི་སྒྲིམ་བྱེད་ཆང་གིས་བཟི་བ་ལྟར་ཡར་གཡོ་རྒྱུར་གཡོ་བྱེད་བཞིན་མཉེན་སྒྲུག་གི་ཡལ་འདབ་མཆར་དུ་མངར་བའི་རྒྱུན་གསེབ་ནས་དབྱེད་གྱི་ལོ་ཉམས་གྲེ་འགྱུར་གྱི་སྒྲིང་བྱ་སྟན་པར་སྒྲིག་ཅིང་། ཟང་ཟིང་གི་འདྲ་འཛིན་དང་གཡོ་བྱེད་གྱི་མི་སྣ་དཔེན་པའི་ཁྲ་སིམ་གྱི་མ་ཡུམ་སྒྲོལ་གྱི་འདི་ནི་ཇི་འདྲའི་མཛེས་ཤིང་ཡིད་དུ་འོང་བཞིག་རེད་ཨང་།

དེ་རིང་ནི་དུས་ཚོད་ཏུ་ཅང་གི་གཡལ་ཆེན་ཞིག་སྟེ། མི་རིགས་ཤིག་དང་། རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་གི་སྐད་དུ་གཅེས་པར་འོས་པའི་མ་ཡུམ་སྒྲོལ་གྱི་འཕམས་སྟོན་ཡིན་པས་ཁོ་མོས་ཀུན་སྣང་ན་མ་ཞིག་གིས་ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲུངས་སྐར་ལ་དུངས་གཙང་གིས་བཞེད་གྱི་མེད་ཀྱི་འབྲུལ་བར་འདོད།

སྤྱིར་ཉེ་བའི་མ་ཡུམ་ལགས། སྤྱི་ཚོགས་འདྲ་མིན་གྱི་ཁྱོད་ན་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མིང་འཛིན་པ་ཇི་སྟེད་ཅིག་མཆིས་མོད། འོན་ཀྱང་ཁྱེད་དང་ཁྱེད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་དང་ལྡན་པ་ནི་ཉིན་མོའི་སྐར་མ་དང་ཅིས་མ་མཛུངས།

ཀྱེ་ཀྱེ། མ་ཡུམ་ལགས། གཞན་པ་ན་ལྷག་བསམ་གྱིས་ལྷུག་པའི་བཤེས་གཉེན། ཁྱེད་ཀྱི་མདུན་སར་མཆིས་ལ། ང་ཆོའི་པ་མེས་ཡང་མེས་ནམས་ཀྱི་མཛད་ཇེས་ཀྱི་གཟི་འོད་དང་རང་ཅག་ཁ་བའི་པའི་ཐུན་མིན་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་བཟང་པོ་ནམས་ཀྱང་ཁྱེད་ཀྱི་མདུན་ས་ནས་རྟེན་དེར་བཞེན་མ་ཡུམ་ལགས། ཁྱེད་ནི་ལེགས་ཉེས་ལམ་སྟོན་གྱི་བཤེས་གཉེན་དཔེན་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁྱོད་ན་མི་གནས་ཤིང་། འབྲུག་ཆ་དོད་པའི་གོང་ཁྱེད་ཀྱི་དབུས་ན་དེ་བས་ཀྱང་མི་གནས། ཁྱེད་ནི་ཁྲ་སིམ་མེར་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཁབས་ལྷ་དུར་ཐག་སྐྱབ་བཞིན་གནས་པའི་མིང་དོན་མཛུངས་པའི་མཐོ་སྒྲོལ་ངོ་མ་ཞིག་ དེ་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲུངས་སྐར་ལ་སྐར་ཡང་ཁོ་མོས་གིས་བཞེད་གྱི་མེད་ཀྱི་དཀར་པོ་ལྟར་གཏོར་།

ཨོ་འོ། ཁོ་མོས་བྲན་ཆོད་ལ། རྒྱུ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐྱུ་གཟུང་དུ་གཤོག་སྒྲོལ་བ་ཤིས་པའི་འདབས་ཆགས་མང་པོ་ཞིག་མཆིས་ཤིང་དེ་དག་ཀྱང་ད་ཆ་ཤེས་ཡོན་གྱིས་གཤོག་བྱུང་སྒྲིང་ཏེ་ནམ་འཕངས་གཙོད་བཞིན་ཡོད་ལ་ཁོ་ཆོ་ནི་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་འགན་དབང་ལྷོ་མོ་ལྷག་དུ་འཁྲར་བའི་དུས་རབས་གསུམ་པའི་གངས་ཅན་གྱི་གཞིན་ནུ་ནམས་ཡིན་པས་དེ་ནི་མ་ཡུམ་ཁྱེད་ཀྱི་སྐར་མེད་པའི་གཟི་བཞིན་ཉག་ཅིག་ཡིན། དུང་ཡང་ཁྱེད་ཀྱི་བྱ་སྒྲོལ་ནམས་ནི་ཤེས་བཙུན་ཡངས་ཤིང་ཆོལ་ཁ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་འཕེན་འཁྲེར་རིང་དུ་དོར་ནས་གཤུག་གཅིག་པའི་རྒྱུན་ལྷེ་ལ་ཀྱི་སྤྱིར་དབུས་སུ་བཅངས་ཏེ་ཆོངས་ཞེན་དང་། ལེ་ལོ་སྤོངས་ལ་སྒྲོལ་བ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་ཁྲུང་མཉམ་དུ་ལྷུ་མཁན་གཉིས་ཀྱི་ལྷན་ཡིན།

གཅེས་པར་འོས་པའི་མ་ཡུམ་ལགས། བདེ་མོར་ལྷགས། སྐད་མར་ཁོ་མོ་ནམ་གནས་ཀྱི་བར་ཁྱེད་ཀྱི་འཁྲུངས་སྐར་ལ་ཤེས་བཞེད་གྱི་སྟན་ཆོག་འཛད་མེད་དུ་འབྲུལ་བར་ངེས།།

༡༠༠༡ ན ན

བཙེ་དྲུང་གི་ཡམ་ཁ།

(ཟུར་སྒྲིང་།) རིག་འཛིན།

འདི་ནི། དྲུང་བའི་བ་རྒྱལ་མཁའ་ལ་འཕུར་བའི་ཁྲུན་སྒྲུ་ཡིན་གྱིས།  
སྒྲོ་བཏགས་སྒྲན་ཆོག་གཞན་ཡིད་བསྐྱེད་འགྱུར་ཁྲུགས་མིན།  
ལས་དབང་བཙན་པོས་དབང་མེད་ཀྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཡམ་ཁ་ཡིན་གྱིས།  
དགོད་འཇུག་ཁེངས་ཤིང་སྒྲོ་བཏགས་སྒྲིམ་པའི་རྒྱལ་ཁ་མིན།  
བཙན་མིན་དྲུང་བའི་དཔལ་འོག་ལས་རྒྱུང་འོད་ཐིགས་ཡིན་གྱིས།  
ཐོལ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་གར་མཁན་མ་ཡི་དུལ་ཆུ་མིན།  
གང་བཤད་བདག་གིས་མངོན་སུམ་ལས་བྱུང་གཏན་ཆོགས་ཡིན་གྱིས།  
གཞན་ཡིད་སྒྲི་ཐྱིར་དགོད་སྒྲིམ་ཁེངས་པའི་མཆར་གཏམ་མིན།

ངས་ཁྱོད་ཆོལ་བཤད་འདོད་པ་ནི་བཙེ་དྲུང་གི་ཡམ་ཁ་ཡིན་ལ་ཁྱོད་ཆོས་ཀྱང་བསམ་དགོས་པ་ནི་བཙེ་དྲུང་གི་མཇུག་འབྲས་ཡིན་པ་  
འབྲོང་བུ་ནི་དུས་རྒྱུན་འཇུག་ཤིག་ཤིག་དང་ངག་ལས་སྒྲུ་སྒྲུ་ཡིས་ཁེངས་ཤིང་། རང་དབང་གི་གཤོག་ཅུལ་ངོམས་ནས་གང་སར་འཕུར་  
བསྐྱེད་བྱེད། མེས་པོ་གོང་མའི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་བདུན་ཅིས་སྒྲིམ་ཏེ་རྒྱུན་ཤིང་དང་མེ་ཏོག་གི་ར་བས་བསྐྱོར་བའི་སྒྲོ་བཞིང་ནས་དགོད་སྒྲུ་  
དང་ལེགས་ཤེས་སྒྲིང་དོར་དཔྱད་པའི་རལ་གྱིའི་བདར་ཁ་འགྲན་ཁིང་། ཤེས་ཡོན་གྱི་ལོ་འདབ་རྒྱས་པས་སྤིང་འཇགས་སུ་གནས་པའི་  
སྒྲོ་བཞིང་གི་ནང་། གཞོན་ནུ་པོ་མའི་སྐར་ཆོགས་ཁྱོད་ལ་སྒྲོ་སྒྲིང་གི་གོ་མཁའ་མཁའ་དཔྱིངས་སུ་བཏོགས་ཏེ་བཤེས་གཉེན་ཁུ་བྱུག་གི་མགྱིན་  
དཔྱངས་ན་བའི་བྱུག་སེམས་པས་སྒྲོ་བཞིང་ལ་སྒྱུང་པ་རྒྱུད་མེད་བགྱིས། སྒྲི་རངས་བྱུ་མོ་བག་མར་བསུ་བཞིན་སྒྲོ་བདེ་བག་ལེབས་ངང་  
སྒྲོ་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཉེ། འོན་ཀྱང་། དཔྱིད་ཀྱི་དཔལ་མོ་མེ་ཡུལ་དུ་བྱོན་ནས་མེ་ཏོག་གི་ཆོམ་བྱུད་ཁ་འགྲིག་ཅིང་། སྒྲིང་ཆར་ཟེམ་  
ཟེམ་དུ་བབ་པའི་ཉེན་ཁྲིམ་སྒྲོ་བས་གསལ་ལས་དབང་བཙན་པོའི་གོ་སྒྲིག་འོག་འབྲོང་བུ་ལ་བསམ་བསམ་མེད་པར་སྒྲོ་བྱུར་དུ་རྒྱངས་འཁོར་  
བབས་ཆུགས་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ནས་སྒྲིམ་གཟུགས་མཆར་བའི་གཞོན་ནུ་མ་གཡུ་མོ་མཆོ་སྒྲོ་བྱུར་འགོ་བའི་སྐབས་རྒྱངས་འཁོར་ནང་རྒྱབ་  
སྒྲིགས་མཉམ་དུ་འཁེལ་ཏེ། ཕན་ཚུན་ཁ་བདེ་མང་པོ་བྱས་རྗེས་སྤར་བཞིང་མི་རྒྱས་པའི་སྤྱིང་གཏམ་ཆང་མ་རྒྱུག་པོར་སྒྲིང་། ཡུད་ཙམ་  
ནས་གཡུ་མོ་མཆོས་བཙེ་དྲུང་ཆེ་མངོན་གི་འབྲོང་བུ་ལྟར་ཁར་མགོ་སྒྱུར་ཞིང་སྒྲོ་བྱུའི་སྒྲོ་འགྲམ་དུ་འབྱོར། འབྲོང་བུ་ནི་དགའ་སྒྲིའི་  
ཆོར་བ་སྒྲོན་མ་ཐུབ་པར་ཐད་ཀར་རང་ཤག་དུ་ལོག།

ཉེན་དེ་ནས་བཟུང་འབྲོང་བུ་བཙེ་དྲུང་གི་གཡུལ་ས་རུ་བཞུགས་པས། སྐབས་རེ་སྒྲོ་སྒྲིང་ཆེན་པོས་ལུས་ཀྱི་གར་སྐབས་བྱེད་  
ལ་གྱོན་ཆས་རྣམས་གཙང་མར་བཀྱས་ཤིང་རང་ཤག་ལ་བྱེད་པའི་ལེགས་པར་བྱས་ཏེ་སྒྲིང་སྒྲིང་ཆེན་པོས་སྤྱོད་ཀྱིན་ཡོད། སྐབས་འགར་  
རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆུ་མཆོར་རྒྱུང་ནས་ཉེན་པར་བས་ཆག་དང་མཆོན་མོ་གཉིད་ཀྱང་མི་ཁྲག་པར་ཡིད་གདུང་གི་མཆོ་མ་རྒྱུང་རྒྱུང་བཞུར་བཞིན་  
ནམ་ཟླ་སྒྲེལ་གྱིན་ཡོད་པས། ལུས་བྱུངས་ཀྱི་འཕར་ཆད་ཀྱང་རྣམ་ཀྱན་ལས་རེ་མགྱོགས་སུ་གྱུར་ཏེ་ཁྲག་རྒྱུང་རྒྱུང་དུ་འཆངས་པས་ན་ཟུག་  
དང་ཁོང་ཁྱོད་རྒྱུ་ཁྲུ་མཆུར་ལན་མང་མདུན་ཅོག་སྤྱོད་དུ་བཞུགས་ཤིང་། རྒྱུན་ཆད་ཁོས་རང་གི་གྲོགས་པོ་ཡག་ཤོས་དཔེ་དཔེ་ཀྱང་རྒྱང་  
ཐག་རིང་པོར་བསྐྱར་ནས་འཁང་ར་བྱེད། འོན་ཀྱང་། གཡུ་མོ་མཆོའི་རྣམ་འགྱུར་ནི་དེ་མའི་གནམ་གཤིས་དང་གཉིས་སུ་མེད། དེར་

བརྟེན་འབྲས་བུ་ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་གྱུར། ཁོ་རང་གཅིག་ཕུར་ཆིག་ལབ་ཀྱི་གིན། བརྟེན་དུང་ནི་རྒྱལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆུ་མཚོ་དང་བདེ་སྤྱིད་  
ཀྱི་མཚོ་འཁྱུར། བརྟེན་དུང་གི་རྒྱུ་མཉམ་པ་ལ་ངོ་མཉམ་ཅིང་། བརྟེན་དུང་གི་ཕམ་ཁ་ནི་ན་ཟུག་གི་ཆོར་མ་ཡིན། ཞེས་ལབ་ཞོར་དུ་ཡུན་  
ཙམ་ནས། ཨོ་ཏེ་ལ་དགའ་རྒྱལ་གི་ཆོར་བ་གང་ཡང་སྤྱིད་ཅེས་ངག་ནས་དབང་མེད་དུ་ཤོར། སྐབས་མེད་དུང་མཛོག་གི་ཆེ་འོད་འོག་ལ་  
ཁོང་གཉིས་སྤྱིད་གཏམ་དྲོན་མོའི་སྤྱང་ཆར་བབ་ནས་དགོང་དྲོའི་དུས་ཚོད་ཆང་མ་རྩོགས་པར་བྱས། གཟུང་ཉི་མར་དྲ་བརྟེན་དབང་པོ་  
རྒྱབ་ཁོད་དུས་སྤྱིད་གཉིས་ཕན་ཚུན་ལག་ཟུང་དམ་པོར་བཅིངས་ཏེ་འཆམ་འཆམ་ལ་འགྲོ་བའི་དུས་ཚོད་ཆེས་བཟང་ཤོས་དེ་ཡིན། འབྲོང་  
བུ་ཡིས་གཡུ་མོ་མཚོ་ལ་བཅངས་པའི་བརྟེན་དུང་ནི་ཆུ་མཚོ་ལས་ཟབ་ཅིང་ཆུ་མོ་ལས་ཀྱང་རིང་བས་ཤིན་ཏུ་མཁྱེན་པའི་དོ་རྩེ་ཕ་ལམ་ཉིད་  
དང་མཚུངས། འབྲོང་བུ་ཡི་ཁོ་མོའི་ཉ་གང་ཆེ་བའི་ཞལ་གྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དང་བྱང་སྤྱིད་གི་ཚུལ་བུ་མ་གཉིས་ལ་ཆགས། རྒྱག་པར་དུ་མ་  
འོངས་འཚོ་བའི་འཕྲང་ལམ་དོག་མོ་ཅི་མཆིས་ཀྱང་ཁོང་དང་མཉམ་ཟེ་མཉམ་འཁྱུང་བརྟེན་དུང་གི་སྒྱུ་རྩལ་འགྲན་པར་འདོད། འབྲོང་བུ་  
ཡི་འགྲོ་འདུག་སྤྱིད་གསུམ་གང་ལ་འཁྱེད་ལའཁོར་བཞི་གཡུ་མོ་མཚོའི་གཟུགས་དབྱེ་བས་ཁོ་ཡིན། ཁོ་མོའི་ཐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱམ་འཁྱུར་  
འདྲ་མཉམ་སྒྲུ་ཆོགས་ལ་བརྟེན་ནས་འབྲོང་བུ་ཡིས་ཉིན་རེ་སྤྱོད་ཆོན་ཡང་ཡག་པོ་ཉན་མི་ཐུབ་པས། སྤྱིད་པོ་ཉིས་བརྟེན་གསེང་པའི་དཀྱིལ་  
པོའི་གསུམ་བརྟེན་གསུམ་གྱི་དཔེ་རྒྱུར། སེམས་རྒྱལ་ཆེན་པོས་མཉམ་པས་ལུས་ཀྱི་གཤོར་གཤོར་གི་ཁ་དོག་ཡོངས་སུ་ཉམས་ཏེ། གཟུགས་  
མེད་སེམས་ཀྱི་རྒྱལ་ནད་དེས་ཨ་ཀར་སོ་ལྷ་ཉིན་རེའི་ཁ་ཟས་སུ་མ་བརྟེན་ཐབས་མེད་གྱུར། ཡིད་ཀྱི་ཁང་བཟང་རབ་དུ་འཁྱེན་པའི་གཅོང་  
ནད་དེས་རྒྱལ་ཆུ་དྲོན་མོ་གཉིས་དཔལ་བའི་ངོས་སུ་འགྲུལ། རྒྱལ་བསྐྱེད་ལས་གྲུབ་པའི་འཛིན་གཉིན་འདིར་རེ་སྤྱོད་ཀྱི་ཕུགས་བསམ་སྤྲེལ་ང་  
ཞིག་བསྒྲུན་ཀྱང་འགྲུབ་མེད་ཀྱི་རེ་སྤྱོད་ཆུ་མོས་མདུན་ངོས་ཀྱི་ས་གནི་ཡང་མོག་མོག་པོར་བྱས།

ཉིན་ཞིག་འབྲོང་བུ་ཡིས་གཡུ་མོ་མཚོའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོངས་སུ་རྩོགས་པ་དགོན་ནས་གཡུ་མོ་མཚོ་ནི་ཁྱིམ་མཚོས་ཀྱི་བའོ་ཁྱ་སྤྱིད་མ་  
དང་གཉིས་སུ་མེད་པར་སྤྱས་ཀྱང་པེད་སྤྱིད་ཕྱེད་ཆོག་ཆོག་ཡིན་པ་ཐོས་པས། འབྲོང་བུ་ཡི་བསམ་པར་བརྟེན་དུང་ནི་གཡུ་ལས་ཞིག་ཡིན་  
པས་སུ་ལའང་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་ངེས་པ་མེད་མོད། མདའ་གི་མདུང་གསུམ་གྱི་མཚོན་ཆ་ཆང་དགོས་ཤིང་། ང་ལ་ཐོབ་འོས་པ་ནི་མེད་འུ་  
མེད་པའི་མེ་མདའ་ཞིག་རེད་བསམ་གྱིན། འདས་པའི་བྱ་བ་ལ་འགྲོད་གདུང་དང་མ་འོངས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུར་རེ་སྤྱོད་བཅོལ་བ་ལས་བརྟེན་དུང་  
གི་གཡུ་ལས་ལས་ཕྱིར་འཐེན་བྱས་ན་ལེགས་བསམ་ནས། གཡུ་མོ་མཚོ་ལ་འབྲེལ་བ་ཚུང་དུ་བཏང་སྟེ་རང་ཉིད་ཀྱི་ན་ཆ་དག་གང་ཐུབ་  
བྱས། གཡུ་མོ་མཚོ་ནི་ན་བུ་གྱི་གསེབ་ནས་ཁ་ཟུམ་པའི་མོ་དོག་ཆུ་སེར་གསེར་སྤྱོད་ཞིག་ཡིན་མཛོག་གི་ཁོ་མོར་ཕོ་གསེར་རེ་བྱང་གིས་  
མིག་གི་ཟུར་མདའ་འཕངས་སྐབས། རྩེ་བས་ཉམས་ཆེན་པོས་གོ་མཁའ་ཡང་གྲང་ཆེན་གྱི་འགྲོས་བཞིན་བསྒྲུར་ཏེ་རང་ཉིད་ཀྱི་མདུན་གྱི་འགྲོ་  
ལམ་ཡང་བདེ་སྤྱིད་སྤྱོད་གྱུར། ཁོ་མོས་འབྲོང་བུ་ལ་བཅངས་པའི་ཐོལ་སྤྱོད་ཀྱི་བརྟེན་དུང་ནི་ཉིན་རེ་བཞིན་རེ་རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱོད་  
ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ཁོ་དང་རྒྱུང་ཐག་རིང་པོར་གྱུར།

འབྲོང་བུ་སྤྱིད་རུམ་གྱི་མུན་པ་རྒྱལ་པོ་ཞིག་གི་ནང་རང་ཉིད་གཅིག་ཕུར་ལུས་པ་ལྟ་བུའི་ཆོར་ཤུགས་དང་སེམས་རྒྱལ་གི་ནང་  
སྤྱོད་ཡུན་རྩོགས་འགྲོ་གིན་ཡོད། གཡུ་མོ་མཚོ་དང་ངོ་ཤེས་པ་ནས་བཟུང་ཁོང་རང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་གི་སྐབས་ཆང་མ་འཕྲོ་བརྒྱགས་སོང་བ་  
མ་ཟད་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀར་བདེ་བ་སྤྱོད་ཅམ་མེད་པར་ལོ་གཅིག་དང་ཆེ་བའ་ཁ་གསལ་འདས་ཟིན། མདོར་ན། ཁོང་ལ་གཡུ་མོ་མཚོ་ཐོབ་  
མེད་ལ་སྐབས་བབ་ཀྱི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཡང་བྱུང་མེད་པས། རྩེ་བས་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཕྱིར་དྲན་ཕྱེད་དུས་ལུས་སེམས་འགྲོད་གདུང་གིས་མཉམ་པར། འབྲོང་  
བུ་ཡི་མིག་ལམ་དུ་བཞག་པ་ནི་གཡུ་མོ་མཚོའི་གཡོ་སྤྱོད་ལས་གྲུབ་པའི་བརྟེན་དུང་གི་ནད་རྩིང་དག་པོ་དང་། འགྲུལ་མེད་གཟུགས་རིས་ཀྱིས་  
མཛེས་མོ་ཞིག་ ཁོ་བོས་འཁྱུལ་སྤྱང་གི་ཞིང་འདིར་བསམ་གཞིགས་ཀྱི་འཁྱེན་ལམ་བརྟེན་དུས་བརྟེན་དུང་གི་མཐའ་འབྲས་ནི་རྒྱལ་བསྐྱེད་  
དང་མིག་ཆུ་ཡིན་པར་ངེས་ཤིང་སྤྱོད།

གངས་ཅི་དཀར་པོ།

(དེ་མ་ལ་ཡི་དགེ་འོས།) བསྟན་པ་ཡུན་ཚོགས།

ཁ་འདབ་གོས་སུ་སྒྱུབ་པའི་ཤི་པོ་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་འཇའ་མཚོན་སྒྲ་ལྟ་བུ་པའི་མེ་དྲོག་འབྱམ་གྱིས་མཛེས་རྒྱལ་སྒྲུབ་ཁིང་། མཛོ་  
སྒྲ་དང་རྒྱས་སུ་བྱས་པའི་མཛོ་རིས་ཀྱི་ཁིང་ཁམས་དེ་ནི་ངའི་པ་ཡུལ་ཡིན་ལ། རགས་སྒྲུང་དང་ཅི་དྲོག་རྒྱས་པའི་སྒྲུང་ག་ཁྱེད་ན་དར་སྒྲ་དང་  
འབའ་སྒྲས་ཁེངས་ཤིང་དཀར་རག་གོས་ས་ག་ཁོ་ཆེན་པོ་མཚོན་དུ་སྒྲུར་པའི་འབྲོག་ཁྱིམ་དེ་ནི། ང་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲུབས་པའི་ཐོག་མའི་  
རྩོད་གནས་ཡིན་ལ། ཡོད་ཚད་སྒྲིང་སྒྲུང་གོས་སྒྲུབ་པའི་ལང་ཆོའི་རྒྱུན་རིམ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན།

[illegible]

ཁོ་ཚོས་གདོང་གཉེར་འདུས་ཅིང་མཆུ་འདབ་འདར་འདར་གྱིས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་འཕྲིའགྱུར་གྱི་དཀའ་སྤྱུག་མིག་  
 ཀོང་གི་མཆི་མས་སེལ་ཐབས་བྱས་པ་དང་། ཉམ་ཞིག་དབྱར་དགུན་གྱི་ཕྱང་ཐག་ཆད་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཁྲོད་ན་འཁོར་ཟེན་པའི་སྤང་བརྒན་  
 འབུམ་གྱིས་བཟོད་དཀའ་པའི་ཆོར་བ་དང་བརྒན་མེད་པའི་ཁྲག་གསར་ཞིག་ཙ་ལམ་དུ་རྒྱགས་པས། མས་པོའི་ཤ་ཁྲག་ལས་མཆེད་པའི་  
 རྩམ་ཆུང་དང་བཅོལ་སྤྱོད་ལ་ཕྱགས་ཟེར་གྱིས་མཉམ་པའི་བཤེས་པོར་རྣམས་ལ། ང་ཚོས་འགྱུར་མི་སྤྲོད་པའི་དམ་བཅའ་བརྟེན་པོ་ཞིག་ལ་བག་སྐྱེ། ང་  
 དང་འདྲ་བའི་ཡུལ་གྱར་གྱི་རྩམ་ཆུང་རྩམ་པ་དེ་ལྟེན་ལྟེན་ཆེད་ཆེད་སྤྲོད་བྱས་དང་སྤྲོད་རྒྱུ་ལོ་གསུམ་  
 དུས་འདར་མི་འགྱུར་བར་དཀའ་ཆོག་སྤྱིས་དུས་དྲུལ་ནས་ཡར་ཕྱོགས་གང་ས་རིམ་ལ་འཕྱུད་ཐབས་བྱེད་དགོས།

ང་མཉུན་ཚོས་ཕྱིར་མཉམ་བཟང་སུ་གཅིག་བཤོད་དང་། དར་ལྗོངས་ལོ་རྒྱུས་ལྟུང་མ་པའི་མི་དུག་སྲིད་ཆགས་གཤེད་དུ་བཟུང་བ་ཞིན་  
པའི་རྒྱུ་རྐྱེད་རུང་ས་ཁྲག་དང་། འཛུང་བ་ཞིན་པའི་གང་ས་པོའི་རྒྱ་ཁྲིག་ལ་ག་ཟླ་གསལ་ནས། ལྷ་ཤོན་དུ་འདང་རྒྱག་གིས་མ་ཚོ་མི་དགྲིལ་དང་། འཛིག་  
རྟེན་གྱི་དུ་མུ་ལ་བ་མ་ངོན་གསལ་དུ་མ་ཐོང་བུལ།

འགྲེ་བཞད་སྒྲ།

(གཤེགས་ཟིན་པའི་ཕ་དམ་པ་དྲན་རྟགས་སུ་ལྷུང་།)  
(རྟེན་པ་ལ་ཡའི་དགེ་འོས།) མིང་སྤྲད་ཆེ་བ་མཆོམས་གཙོད།

བྱེད་ནི་འཛིག་རྟེན་འཆོ་བའི་མུན་སེལ་གྱི་སྒྲོན་མེ་འོད་ཆེན་ཞིག  
ངའི་མིག་ལམ་ནས་རྟག་ཏུ་འབར་ན་སྟམ།  
བྱེད་ནི་ངའི་ལང་ཆོའི་ཆེ་སྟོག་སྒྲིན་པའི་བྱམས་ལྡན་ཞིག  
ངའི་མདུན་ལམ་ནས་རྟམ་ཡང་གསོན་ན་བསམ།  
ཡིན་ཡང་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་ཞིག་ལ།  
བྱེད་བཞུད་པ་ཇི་འདྲའི་མུར་བ་ལ།  
ཉིན་དེ་ནས་བྱམ་པའི་ཡིད་སེམས་རྫོད་གང་མི་སྟམ་པར་རྟག་ཏུ་འབྱུག་པས་བསྐྱམས།

བཞུད་ཟིན་པའི་ཉིན་བྱེད་ལགས།  
བྱེད་མེད་ན་ངའི་འཛིག་རྟེན་ན་གསལ་ཆ་མེད་ལ།  
བྱེད་མེད་ན་དེ་མ་སྤྲད་གཉིས་ཀྱི་ཁང་བྱ་འདིར།  
རྫོད་སྒྲིད་ཀྱི་ཆོར་བ་དེ་བས་ཀྱང་ག་ལ་ཡོད།  
བྱེད་མེད་ན་ངའི་མདུན་ལམ་ལ་མཇུབ་སྟོན་སུ་ཡིས་བྱེད།  
བྱེད་ཀྱིས་ཕྱོགས་རིས་དང་ཞེན་ཆགས་མེད་པར་དེད་ཅག་ལ་བརྟེ་བས་བསྐྱུངས།  
སེར་སྒྲ་དང་སྒྲན་སྒྲ་མེད་པར་དེད་ཅག་བྱམས་པས་གཉོར།

དེའི་ཕྱར་ ངའི་ལང་ཆོའི་མེ་རྟོག་བཞད་དེ་ཡོད་ཆད་དགའ་སྒྲིད་ཀྱིས་ཁེངས།  
འགྲོ་ཆོག་པའི་ལམ་ཆེན་ལ་གོམ་པ་སྟོས།

བཞུད་ཟིན་པའི་ཉིན་བྱེད་ལགས།  
བྱེད་གང་དུ་བཞུད། བྱེད་གང་ན་བཞུགས།  
བྱེད་ཀྱིས་ང་བསྐྱར་བའི་ཉིན་དེ་ནས།  
ངའི་མིག་ཟུར་གྱི་མཆི་མ་རྒྱན་ཆད་བྲལ།

རེ་སྐྱུག་གིས་མཁའ་དབྱིངས་ལ་བརྟམས་ནས་གཞོན་པོས་ཀྱང་།

གསུང་ལན་གྱི་སྒྲ་མ་ཐོས།

འདྲམ་མདངས་ཀྱི་ཞལ་མ་མཐོང་།

དེའི་ཕྱིར་ ང་འདི་ལྟར་སྒྲི་སྐྱུག་གི་ཁྱུང་པོ་ཕྱི་མོ་ཞིག་གི་ཐུའོག་ལས་མི་འདུག་ཀྱི་མེད་བྱུང་ལ།

ངའི་སྐྱེད་མ་ཡང་.....

ཁྱེད་བྲལ་བའི་ཉིན་དེ་ནས།

མངར་སྐྱར་འདྲེས་མའི་འཛོ་བ་འདིར་ང་རེ་ཐག་ཆད་ནས་ཡོད་ཆད་ལ་སུན་སྒྲར་སྐྱེས།

ཆེ་འདིར་ལྟན་འཛོམས་ཀྱི་སྐལ་བ་ད་ཅང་སྤྲ་ཡང་།

ཀྱག་ཀྱོག་གི་བར་དོའི་འཕྲང་ལམ་དེར་ནམ་ཞིག་མཉམ་འཛོམས་ཀྱིས།

འཇིག་རྟེན་གཞན་ཞིག་གི་དཀར་རོགས་ནས་ང་ཁྱོད་ཀྱི་པང་ནས་སྒྲར་འཛོ་བའི་སྒྲིན་ལམ་ལ་རྩོགས་མཐའ་མེད།

བཞུད་ཟིན་པའི་ཉིན་ཕྱེད་ལགས།

## ང་དང་གངས་རི།

རྒྱལ་མཆན་སྒོ་གསལ། (མོ་རིམ་གཉིས་པ།)

གཅིག

ཆེ་སྐྱོག་གི་རྒྱན་ཐག་ལས་བསྐྱེན་པའི་གངས་རི་ཡི་འཛོམས།  
གདུག་རྩལ་གྱི་བསམ་པ་གནག་པའི་གང་ངར་གྱི་མཆེ་སྒེར་འོག་  
རང་དབང་དང་ཞི་བདེ་ཡི་དབྱིད་དཔལ་ཁྱུང་མེད་དུ་བྱས་ཏེ།  
འབྲང་གཡག་དང་མེང་དཀར་མོ་ཡིད་གདུང་གི་པ་ས་ནས་  
བསྐྱད།

གཉིས།

ང་རང་སྟེ། མི་ལམ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཞེན་ཆགས་མཐུག་ཅིང་།  
འདུ་ཤེས་ཀྱི་གོམ་ཁ་འཛོལ་བའི་བསམ་མེད་ཀྱི་བྱིའུ་སྐྱུག་ཅིག་  
ཡོད་ཆད་ལས་དབང་ལ་བཅོལ་བའི་སྐྱུག་སྒྲིན་གྱི་ཁྱོད་ནས།  
མི་རྒྱས་ལ་ཆག་ཀྱུམ་ཤོར་བའི་མཐོ་སྒྲར་གི་འབྲམ་པོ་ཞིག་

གསུམ།

ང་རང་གིས་ང་རང་འཛོ་དགོས་ཤིང་།  
ངའི་ཆེ་སྐྱོག་གངས་རིའི་སྐྱེད་མས་གནང་བ་དང་།  
ངའི་ལང་ཆོ་ཡང་གངས་རིའི་མ་ཡུམ་གྱིས་སྐྱེད་བསྐྱངས་པས།  
ངས་གངས་རིའི་ལས་དབང་ལ་ནམ་ཡང་གཡོལ་ཐབས་བྲལ།  
བཞི།

ང་རང་སྟེ། གངས་རི་ལ་གཅེས་ཤིང་རང་དབང་བྲལ་བའི་  
གངས་རྩ་མེ་དོག་ཅིག་  
ལ་རྒྱ་དང་དུང་ཞེན་གྱི་རྩ་བ་བརྟན་པས།  
ལལ་འདབ་དང་རྩ་བ་བརྟན་གྱི་ཟུངས་ཁྱག་དོན་མོ།  
གངས་རིའི་ཆེ་སྐྱོག་གི་ཆེད་དུ་འབྲལ་ན་འདོད།

# དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་ཏུ་ནི་སྒྲ་ན་མེད་པའི་ཁོ་དབང་ཡིན།

(ཡན་ཅཱ་ཆེས་བཅམས།) (ནང་རིག)ཆེ་མདོ་ཐར་གྱིས་བསྐྱར།

ད་ལོའི་སྒྲ་དང་པོའི་སྒྲ་མཇུག་དུ། དྲུ་ལའི་སྒྲ་མར་ལོ་བའི་རྒྱ་གཞེར་བྱང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱ་གར་སྒྲ་ཁང་དུ་བཞུགས་པ་  
དང་། སྒྲ་བ་གཉིས་པའི་ཆེས་གཉིས་ཉིན་ཁོང་གི་གཟུགས་པོ་ཕྱིར་བཤེར་དང་སྒྲ་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་བྱས་ཡོད། དྲུ་ལའི་  
སྒྲ་མ་སྒྲ་ཁང་དུ་སྤོང་པའི་སྐབས་དེར། རྒྱུང་གོའི་བོད་རྒྱུང་ས་ཤེས་པའི་དུས་དེབ་སྤེང་། རྒྱུང་གོའི་སྒྲ་མ་དང་ཁྱེད་དབང་ས་སྤོང་  
གཞུང་བར་གྱི་གནད་དོན་ཐག་གཅོད་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་ཤེས་པའི་རྩིས་ལོག་ཞིག་སྤེལ་བའི་ནང་། དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་བཅན་བྱོལ་དུ་ལོ་  
ངོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་རིང་ཕྱིར་བོད་དུ་ལོག་མ་ཐུབ་པའི་འགན་ཚང་མ་ཁོང་རང་གི་ཐོག་དུ་བཀལ་ཡོད།  
དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་སྐྱེས་སྐྱེས་ནས་སྐྱེས་ཁང་དུ་སྤོང་པའི་སྐབས་དེར་མི་ཚང་མས་སེམས་ཁྲལ་བྱེད་ལུ་ཡི། དེ་ཅིན་གྱི་ཅང་ཅི་མིན་སྤོང་  
དབང་གིས་བསམ་གཟུལ་ནས་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་དང་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཉིན་མ་རེ་རེ་ཕར་ཡུང་ནས་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མའི་སྐྱེ་ཆེ་འདིར་ཕྱིར་  
རང་གི་བྱིམ་དུ་ལོག་ཏུ་ནི་སྐབས་ལལ་བར་བྱེད་ཏུ་དེ་རེད།

## གནད་ཁུ་ཐེངས་གཅིག་དང་ལེན་མ་བྱས་པ་དེས་ཁོ་དབང་མོར་བ་མཆོན་མི་ཐུབ།

སྤྱི་ལོ་༡༩༨༧ལོའི་སྒྲ་༡ པོའི་ནང་པར་ཆེན་སྐྱེས་བཅུ་བ་སྐྱེས་པ་ལས་འདས་པ་དང་། རྒྱུང་གོའི་ནང་བཞུགས་མཐུན་ཆོག་ས་  
གྲི་ཆོག་ས་གཅོད་ཀྱི་ཕྱུ་ཕྱུ་ལྷུ་ལྷུ་གནད་ཁུའི་ཡི་གེ་ཞིག་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མའི་སྐྱེ་ཆེར་གྱི་སྐྱེ་ཆེ་བ་ལག་དུ་སྤོང་ནས་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་རྒྱལ་  
ཁབ་དུ་ལོག་ནས་པར་ཆེན་ཆོས་གྲི་ཉི་མའི་ཕྱ་ངན་བྱེད་སྤོང་ཁུགས་རྒྱུའི་རེ་བ་བྱས་པ་ཡིན། ཀྱི་ཕྱུ་ཕྱུ་ལྷུ་ལྷུ་དེ་ལྟར་བྱེད་དོན་  
ནི་ཉིན་ཁོའི་ཕེན་གྱི་དགོངས་ཚུལ་ལྟར་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ལོག་པའི་གོ་སྐབས་གཅིག་སྤོང་པ་ཡིན་སྤོང་མོད། ཡིན་  
ནའང་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མས་དང་ལེན་བྱས་ཡོད་པ་མ་རེད། རྒྱུང་གོའི་སྒྲ་མར་བསྐྱར་ཞིབ་ཤེས་པའི་རྩིས་ལོག་དེའི་ནང་དུ་དྲུ་ལའི་སྒྲ་  
མས་“མོར་སོང་བཞི་ལོ་རྒྱུས་གྲི་གོ་སྐབས་ཞིག་ཡིན་སྤོང་ལ།” “དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་བཅན་བྱོལ་བྱས་པ་དང་། ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་རིང་  
ཕྱིར་མ་ལོག་ རྒྱུང་དབང་ས་སྤོང་གཞུང་དང་གྲོས་མོལ་འགོར་འགྲུངས་བྱེད་པ་སོགས་ནི་ཁོང་གི་སྤྱི་གཞུག་དུ་བོད་ཁམས་དབང་  
བསྐྱར་གྱི་སྤོང་བསམ་དང་བོད་རང་བཅན་གྱི་སྤོང་བསམ་དེ་མ་དོར་བའི་རྒྱུན་གྱིས་རེད།” གནད་དོན་ནི་ངོ་ལྟར་བྱས་ན་ད་གཞི་  
མི་ཞིག་གི་སྤོང་པའི་ནང་དུ་ཡོད་པའི་“སྤོང་བསམ”ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་ཉོགས་ཐུབ་ཏུ་དེ་རེད། གལ་སྤོང་མི་ཞིག་ལ་“སྤོང་བསམ”གང་  
རུང་ཞིག་ཡོད་ན་རྒྱུང་གོའི་བྱིམ་ས་ལྷགས་གྱིས་དེ་ནི་ཁོང་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ལོ་རིང་ཕྱིར་རང་བྱིམ་ལ་མི་ལོག་པའི་རྒྱུ་རྒྱུན་རེད་ཟེར་  
ནས་ཁུ་ཐུབ་གྱི་ཡོད་དམ། དོན་དངོས་སུ་ལོ་ངོ་བཞི་བཅུ་ཞེ་གསུམ་གྱི་སྤོང་དུ་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་ཐོན་བྱེད་པ་དེ་ནི་འུ་ཐུག་ཐབས་  
ཟད་གྱི་གནས་ལ་བསྐྱད་པས་ཡིན། ད་ལྟའི་ཆར་མའོ་ཅི་དྲུང་དུས་སྐབས་གྱི་ལོ་རྒྱུས་གྱི་བཅོམ་ཐོན་པ་རེ་རེ་སྤོང་། “སྤྱི་སྤོང་མཉམ་  
ལས་ནས། མི་དམངས་གྲུང་ཆེ། གལ་སྤོང་གསལ་པ། གལ་སྤོང་གསལ་ནས་རིག་གནས་གསལ་བཤེ་ཆེན་མོ།” རྒྱ་སྤོང་ནས་ལིག་  
རྒྱ་སྤོང་”བར་བསྐྱར་ཞིབ་གསལ་བ་བྱས་ཡོད་པ་དང་། ༡༩༨༧ལོར་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་ཐོན་བྱས་པའི་རྒྱུན་དཔྱད་ལ་ཡང་བསྐྱར་  
ཞིབ་གསལ་བ་བྱེད་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྤོང་རྒྱ་ནག་གཞུང་གིས་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མའི་རྒྱུན་དཔྱད་ལ་བསྐྱར་ཞིབ་གསལ་  
བ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ནའང་དྲུ་ལའི་སྒྲ་མ་ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་ཏུ་ནི་ཁོང་གི་སྤོང་མ་གའི་ཁོ་དབང་ཡིན། ཁོང་དུས་གའི་ཞིག་  
དང་། གནས་ཚུལ་ཅི་འདྲ་ཞིག་གི་འོག་ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་ཏུ་ནི་ཁོང་གི་བདམ་གའི་ཁོ་དབང་ཡིན་ལ། གནད་ཁུ་དང་ལེན་



མ་བྱས་པ་ཡང་ཁོང་གི་ཁེ་དབང་རེད། ༡༩༧༧ལོར་ཁོང་གིས་རྒྱ་བྱུང་ཡིས་གདན་ཞུ་ཐེངས་གཅིག་དང་ལེན་མ་བྱས་པ་དེས་  
ཁོང་ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཤོར་སོང་པ་མཆོན་མི་བྱུང།

དུ་ལའི་བླ་མར་བོད་ཀྱི་“ཆེས་མཐོའི་རང་སྤྱོད་”ལས་“རང་བཙན་”དགོས་ཀྱི་མེད།

༡༧༧ ལོའི་ཟླ་འཕར་དུ་ལའི་ཟླ་མ་པོ་དང་ཁ་བུལ་པའི་སྐུ་ཆུན་ནི། མའོ་ཙཱ་ཏུང་གིས་སྐབས་དེའི་བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་ཤོད་  
འདོམས་དང་འཆར་གཞི་མེད་པའི་རང་སྤེལ་གྱི་རོ་ཚོ་ལ་ནི་“དག་ཆས་ཟེང་འབྲུག་”ལ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་དེ་ཡིན། དུ་ལའི་ཟླ་  
མ་པོ་བཅུགས་སའི་ལྷ་སའི་ཚོར་བུ་སྒྲིང་ཁའི་མཐའ་ལྷོར་དུ་ཡོད་པའི་མི་དམངས་ཁྱིམ་གྲག་ནང་མི་ཁ་བས་ཀྱིས་“ཀྱ་མི་མཐར་སྐྱོད།”  
“བོད་ནི་བོད་མིར་སྐྱར་དགོས།”ཞེས་པའི་སྐད་འབོད་བྱས་ཡོད།

བཅིངས་འབྲེལ་དམག་གིས་ནོར་བུ་སྒྲིང་ཁའི་ཉེ་འགམ་དུ་མི་སྒྲིགས་བརྒྱབ་པའི་དགོང་མོ་དེར། ཏཱ་ལའི་བླ་མ་དང་གཉིན་ཉེ་བཅུ་  
ཕྱག་ཅིག་ནོར་བུ་སྒྲིང་ཁ་ནས་ཐུག་རྒྱུགས་སུ་ཐོན། ལམ་ཁར་བོད་རིགས་གྲ་བ་ཁ་ཤས་ཀྱང་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་རུལ་གནང་ཞུགས་  
པ་དང་ཐུག་རྒྱུགས་ལ་ཐོན་དུས་བརྗོད་མས་པའི་མི་བརྒྱ་ལ་མོན་ཡོད།

མའི་ཅོ་རྒྱུ་གིས་༡༧༧༧ལོའི་ཟླ་༣པའི་ལྷ་སའི་མི་དམངས་ཀྱིས་རང་སྤྱི་འོ་ཤོ་ལ་ནི་“དཔལ་ཆས་ཟིང་འབྲུག་”ལ་ངོས་  
འཛིན་བྱས་པའི་རྗེས་སུ། ལོ་ངོ་གསུམ་རིང་“ཟིང་འབྲུག་ཞི་འཇགས་”ཀྱི་ཆེད་གཞི་རྒྱ་ཆེ་བའི་དམག་དོན་ལས་འགུལ་སྤེལ་བ་  
དང་། བོད་མི་ཁྱི་རྒྱལ་ལྷག་བོད་ནས་བྱོས་བྱོལ་བྱས་ཡོད་པ་རེད། “རིག་གནས་གསར་བརྗེ་ཆེན་མོ་”ནང་ཡང་བོད་མི་ཁྱི་  
ལས་བོད་ནས་བྱོས་བྱོལ་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་ཀྱང་དང་། བལ་ཡུལ། ལོ་རྒྱུ་དང་ཨ་རི་སོགས་རྒྱལ་ཁབ་དུ་མའི་ནང་བོད་མི་  
ཁྱི་བརྒྱ་ལྷག་ཡོད།

གཞི་རྒྱུ་ཆེ་བའི་མི་དམངས་སྡེར་ལངས་ནང་མི་ཁ་གསུམ་གྱི་“ཐལ་བྲགས་པ་”དང་དེ་ལས་“རྣོ་བའི་”སྐད་འཛོད་བྱས་  
ཡོད་སྟེ། ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡པའི་པོད་མི་ནི་ ༡༩༥༦ལོའི་ཟླ་༤པའི་“གནམ་བདེ་སྣོ་མོ་ཆེའི་དོན་རྒྱུན་”དེ་ལྟ་བུ་ཡིན། མཐོ་ཙི་  
དྲུང་ལ་“༡༩༥༦ལོའི་ཟླ་༤པའི་“གནམ་བདེ་སྣོ་མོ་ཆེའི་དོན་རྒྱུན་”ནང་མི་ཁ་གསུམ་གྱིས་“མཐོ་ཙི་དྲུང་ནི་ཆེན་ཅི་དོང་ཡིན།” ཁ་  
གསུམ་གྱིས་རྒྱངས་འཁོར་མེར་བསྟེགས་བཏང་ཡོད། དེ་བས་“གནམ་བདེ་སྣོ་མོ་ཆེའི་དོན་རྒྱུན་”ནི་“གསར་བཟེང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་དོན་  
རྒྱུན་”དུ་བྱུང་བ་བསྟེགས་བྱས། ཉིན་ཞེ་ལྷན་ནི་“གསར་བཟེང་རྒྱུ་ཡིན་པའི་ལག་པ་ནག་པོ་”ལ་བྱུང་བ་བསྟེགས་བྱས། ༡༩༥༩ལོའི་  
ཟླ་༡པའི་ནོར་བུ་སྒྲིང་ཁའི་དོན་རྒྱུན་ནས་དེ་རིང་གི་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་རིང་དོན་དངོས་ཀྱི་བདེན་དབང་ནི། མི་དམངས་  
གྱིས་“རང་སྟེལ་སྐད་འཛོད་”ནི་“ཟིང་འབྲུག་”ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་མི་ཉན་པ་དང་། དེ་ལས་“ཟིང་འབྲུག་ཞི་འཇགས་”གྱིས་  
ཞི་བའི་རམ་སྟོན་དང་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་མང་ཚོགས་ལ་རྒྱལ་སྤྱིར་བྱས་ཡོད། དོན་རྒྱུན་བྱུང་ནས་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གསུམ་རེས་ཀྱི་དེ་  
རིང་དེ་རང་བྱིམ་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ལོ་ངོ་བཞི་བརྒྱ་སྟངས་འཕེལ་བའི་མི་ཞིག་ཕྱིར་རང་བྱིམ་དུ་ལོག་རྒྱུར་འགོག་རྒྱུ་ཁ་གསུམ་ས་ཞིག་  
བཙལ་བ་ནི་དེ་ལས་ཀྱང་མི་འོས་པ་ཞིག་ཡིན།

པཅིན་གྱི་མི་ཁ་གས་ནས་དྲུ་པའི་སྐྱ་མས་“བོད་རང་བཅན་”ཤེད་རྒྱ་རེད་ཟེར། དོན་དངོས་ཐོག་དྲུ་པའི་སྐྱ་མས་ལོ་  
 འོ་དྲུ་པའི་རིང་“བོད་རང་བཅན་ལ་འདོད་པ་མེད་”པར་“བོད་ལ་ཆེས་མཐོའི་རང་རྫོང་ཞིག་”ཅེས་མཐའ་གཅིག་དྲུ་གསུངས་ཡོད།  
 ཁོང་གིས་ཐེངས་མང་པོར་བོད་ལ་དོང་གོང་ནང་བཞིན་“རྒྱལ་ཁབ་གཅིག་ལ་ལམ་ལུགས་གཉིས་”ལག་བརྟར་ཤེད་པའི་རེ་བ་ཡོད་  
 ཅེས་གསལ་སྟོན་གནང་ཡོད། ༡༩༧༥ལོའི་ཟླ་༩པའི་ཆེས་འཁོར་དྲུ་པའི་སྐྱ་མས་ལོ་སྟོན་རྒྱ་ཡུལ་རི་དང་ཁ་ན་ཁོའི་ཕྱོགས་ནས་ཡོང་  
 བའི་བོད་རིགས་བརྒྱ་ལ་“སྟོན་མ་པོད་ནི་དོན་དངོས་ཐོག་རང་བཅན་ཡིན་མོད།”དེ་ལྟའི་“དོན་དངོས་ཀྱིས་བོད་ལ་རང་བཅན་

◈ གང་གྱི་པལ་ལྷན།

ཞིག་ཡོང་ཐབས་མི་འདུག་། “བོད་ནི་ཀྲང་གོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན།”བོད་མིས་ངེས་པར་དུ་ཉེ་འབྲེལ་གྱང་གོ་དང་དུས་ནམ་ཡང་  
ཞི་བདེ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དམག་འཁྲུག་མི་བྱེད་པ། ངེས་པར་དུ་བྱམས་བཅེ་དང་དགའ་སྤྱིའི་ངང་མཐུན་  
སྦྲེད་བྱེད་དགོས།

པེ་ཅིན་གྱིས་དྲུ་ལའི་སླ་མ་ཕྱིར་ཀྱལ་ཁབ་དུ་ལོག་པའི་བདེན་དཔང་ལ་འགོག་ཀྱི་ལ།

༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་༥ཚེས་༣ཉིན། ཨ་རིའི་སྤྱི་འཛིན་ཁྲུ་ཡིན་དུང་གིས་གྱང་གོར་འཆམས་འདྲི་སྐབས། ཅང་ཅེ་མིན་གྱིས་གསར་  
འགོད་གསལ་བསྐྱགས་ཐོག་སྐབས་དེའི་ཁྲུ་ཡིན་དུང་གིས་ངོར་རང་འགྲལ་སྒྲོས་དྲུ་ལའི་སླ་མའི་གནད་དོན་གཙོ་བོར་བཤད་ཡོད།  
སྐབས་དེར་ཅང་ཅེ་མིན་གྱིས་གལ་ཆེན་དྲུ་ལའི་སླ་མའི་“བོད་ནི་ཀྲང་གོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་”ཞེས་པའི་གཏམ་བཤད་སྒྲོར་གཤམ་  
མེད། ཅང་ཅེ་མིན་གྱིས་པལ་ཆེར་དྲུ་ལའི་སླ་མས་བོད་ནི་ཀྲང་གོ་དང་ཁ་བྲལ་ཐབས་མེད་པའི་ཆ་ཤས་ཡིན་པར་ངོས་ལེན་བྱས་  
པ་དང་། དེ་དང་མཉམ་དུ་ཐེ་ཅན་ནི་ཀྲང་གོའི་ཞིང་ཆེན་གཅིག་ཡིན་པར་ངོས་ལེན་བྱས་ན་སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོ་མོ་ནམ་ཡང་  
བྱེད་ཡོད་ཟེར། ཡིན་ན་ཡང་དྲུ་ལའི་སླ་མས་སྔོན་མ་ནས་“བོད་ནི་ཀྲང་གོའི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་”ཞེས་གསུང་ཡོད་མོད། དངོས་  
སྲུ་ཅང་ཅེ་མིན་གྱི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”ལ་ལན་འདེབས་ཀྱི་གཏམ་བཤད་སྤེལ་བར་དྲུ་ལའི་སླ་མས་༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་བ་༡༠བར་ཨ་རིར་  
འཆམས་འདྲི་བྱས་ནས་སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་ཁ་གསལ་གསལ་བཤད་བྱེད་པར་གྲ་སྒྲིག་བྱས། ཨ་རིར་འཆམས་འདྲི་མ་  
བྱས་པའི་སྔོན་དེར་དྲུ་ལའི་སླ་མའི་སྐྱ་སྐྱར་གྱི་དྲུང་ཡིག་ཅིས་ཡ་ཕྱིན་གྱིས་དོན་དེ་གསལ་བཤད་བྱས་པ་དང་མཉམ་དུ་ཅང་ཅེ་མིན་  
གྱིས་བོད་ནི་པའི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”ཀྱི་མང་གཞི་གསལ་བཤད་བྱས་ཏེ། དྲུ་ལའི་སླ་མ་ཕྱིར་ཀྱལ་གོར་ལོག་པའི་ལམ་བཟོ་བ་ཡིན་  
ཞེས་བཤད་བྱང་།

དྲུ་ལའི་སླ་མའི་སྐྱ་སྐྱར་གྱི་དྲུང་ཡིག་ཅིས་ཡ་ཕྱིན་གྱི་གཏམ་བཤད་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གཉིས་བར་པེ་ཅིན་ཕྱི་འབྲེལ་ཕུའུ་མགིན་  
ཆབ་པས་དྲུ་ལའི་སླ་མར་“ཀྱལ་སྤྱིའི་ཐོག་སྐྱོང་ཕྱོགས་སྤེལ་བ་”“ལྷག་བསམ་ནམ་དག་མ་ཡིན་”ཞེས་བཤད་པ་དང་། དྲུ་ལའི་  
སླ་མས་ཨ་རིའི་མཆམས་འདྲིའི་ཉིན་ཁ་གསལ་སྔོན་ཨ་རིའི་ཀྲང་གོའི་གཞུང་ཆབ་ཀྱི་མགིན་ཆབ་པས་“ཀྲང་གོས་མཐའ་གཅིག་དུ་  
ཀྱལ་ཁབ་ག་འདྲ་ཞིག་ཡིན་གྱང་དྲུ་ལའི་སླ་མ་དང་མཇལ་འཕྲད་བྱེད་པ་ལ་ངོ་ཚྭ་ཡོད་ཟེར།” ༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་༡༡ཚེས་༡༠ཉིན་  
དྲུ་ལའི་སླ་མ་ཕྱིན་ཁོ་རྒྱུ་སྤྱི་འཛིན་ཁྲུ་ཡིན་ཁོ་རྒྱུ་དང་སྤྱི་འཛིན་གཞོན་པ་གོ་ཨར། ད་དུང་གྲོས་ཆོག་གི་འཐུས་མི་ལ་མཇལ་  
འཕྲད་བྱས་པར། པེ་ཅིན་ནས་ཡང་བསྐྱར་ངོ་ཚྭ་བྱས་ཡོད། པེ་ཅིན་གྱིས་མཐུད་ནས་ངོ་ཚྭ་བྱས་སྐབས་དྲུ་ལའི་སླ་མས་  
སྔོན་གྲ་སྒྲིག་བྱས་ཡོད་པའི་ཅང་ཅེ་མིན་གྱིས་ཡིག་ཐོག་གསལ་བཤད་བྱས་པའི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”ལ་ལན་འདེབས་བྱས་མེད།

གལ་སྤྱིད་གནས་ཚུལ་འདི་ལྟར་མཆམས་བཞག་ན་དྲུ་ལའི་སླ་མས་ཁོང་སྤྱི་འཛིན་ཁྲུ་ཡིན་དུང་དང་མཇལ་འཕྲད་བྱས་  
པས་གནད་དོན་ཆབ་ས་ཆེ་རུ་སོང་བར་ངོས་འཛིན་བྱེད། དྲུ་ལའི་སླ་མས་ཁྲུ་ཡིན་དུང་དང་གོ་ཨར་གཉིས་མཇལ་འཕྲད་རྗེས་ཀྱི་  
ཉིན་དུག་ནང་གནས་ཚུལ་གསལ་བོ་ཆགས་སོང་། མ་གཞི་ཅང་ཅེ་མིན་གྱིས་མུར་དུ་ཁོས་༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་༥པའི་ཚེས་༣ཉིན་བཤད་  
པའི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”འགྱུར་བ་བཏང་སོང་། ཆ་རྒྱུན་གཉིས་“ཆ་རྒྱུན་ཐུ”རུ་འགྱུར་འདུག ཅང་ཅེ་མིན་ད་ཅང་གསལ་  
བོ་ཡིན་ཏེ། གལ་སྤྱིད་དྲུ་ལའི་སླ་མས་ཨ་རིར་འཆམས་འདྲི་བྱས་སྐབས་སུ་དངོས་སྲུ་ཅང་ཅེ་མིན་གྱི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”ངོས་  
ལེན་བྱས་པའི་གསལ་བསྐྱགས་བྱས་ཆོ། ཅང་ཅེ་མིན་ཁ་དན་ཆོག་ལ་མི་གནས་བར་ད་ཅང་ཁག་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་གཏམ་བཤད་  
“སྐད་ཆ་བཤད་པའི་སྒྲོ་མོ་ཆེ་བྱེད་ཡོད་”ཅེས་པར་འགྱུར་བ་གཏོང་དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ༡༩༩༤ལོའི་ཟླ་༡༡པའི་ཚེས་༡༠ཉིན་  
ཅང་ཅེ་མིན་དང་གོ་ཨར་གཉིས་ཅིས་སྒྲན་པོ་རུ་ཡོ་ཤི་ཡ་དང་ཞི་བདེ་རྒྱ་མཆོད་ཆོང་ལས་མཉམ་འབྲེལ་ཆོག་འདུར་ཞུགས་ཡོད།

ཅང་ཅེ་མེན་གྱིས་ཉིན་དུག་སྡོན་ཏུ་ལའི་བླ་མ་དང་མངལ་བའི་གོ་ཨ་ར་ལ་ཁོ་རང་རྒྱ་ལ་པའི་ཆེས་མེན་ཁྲ་ལིན་ཏུང་དང་མངལ་  
འབྲུད་སྐབས་སུ་བཏོན་པའི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”འགྱུར་ནས་“ཆ་རྒྱུན་ལྔ་”རུ་བཏང་ཡོད། སྡོན་མའི་“ཆ་རྒྱུན་གཉིས་”ལུད་པའི་  
ཆ་རྒྱུན་གསུམ་པ་ནི་“དངོས་སུ་ཤོད་རང་བཅན་འདོར་དགོས།” ཆ་རྒྱུན་བཞི་བཞི་“མེས་ཀྱིས་ཁ་བྲལ་མཆོམས་འཛོག་དགོས།”  
ད་དྲང་ཆ་རྒྱུན་ཡང་ལྔ་ཡང་ཡོད།

[illegible]

ཏུ་ལའི་བྲ་མ་རི་བོ་ཅི་ལྟར་ཆོས་དག་དུ་འགྲོ་འདོད་ཡིད།

[illegible]

ཏཱ་ལའི་ཐཱ་མས་ཟི་པོ་ཙུང་ལཱ་ནི་གནས་ཟི་ཙུང་ཆེན་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ལྟར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན་ཏཱ་ལའི་  
 ཐཱ་མ་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྤྱུལ་ཡིན་ལ། ཟི་པོ་ཙུང་ལཱ་ནི་འཕགས་པ་སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་བཞུགས་གནས་  
 ཡིན། ཟི་པོ་ཙུང་ལཱ་བོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་ཀྱི་དཔོན་པ་ཁ་གསལ་ཡོད་ལ་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དཔོན་པ་འདི་དག་གི་དཔོན་བདག་ནི་བོད་ནས་  
 མངགས་གཏོང་གནང་གི་ཡོད། ༡༧༧༧ལོའི་རྗེ་རྒྱལ་མཁའ་ལྷན་གྱིས་མཆོམས་ཆད་ཡོད། ཟི་པོ་ཙུང་ལཱ་ཆོས་གསུང་དུ་འགྲོ་  
 གུ་ནི་ཏཱ་ལའི་ཐཱ་མའི་མི་ཆེ་གང་པོའི་སྤྲུགས་བསམ་ཡིན།

ཏཱ་ལའི་ཐ་མ་སྤྱི་ཀྱལ་དྲུག་ཅན་གྱི་ལ་བྱས་ནས་ཡོད་པའི་རྩ་ཞེ་གསུམ་རིང་། འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་པཅི་མཐོང་བྱེད་  
 ས་ཞིག་ཏུ་གྱུར་ཡོད། དེ་ནི་ཤོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་འཛམ་གླིང་ཡོངས་ལ་བྱལ་བྱས་པས་ཡིན། ཨ་རི་རང་ན་ཤོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་  
 རྟེ་གནས་ནིས་པར་ནས་སུམ་པར་ཡོད་ལ། ད་དུང་ཁ་སྐོན་དུ་བྱུང་ཡོད་ཤོད་ཀྱི་ནང་ཆོས་རྟེ་གནས་རྩ་ཆོག་ས་མེ་ཁྱི་ལྟ་ཡོད།

དུས་འགྱུར་གྱི་༩,༡༡༥ག་སྟོང་གྱི་དེ་རིང་གི་དུས་འདིར། རྒྱ་ལའི་བླ་མའི་ཕུལ་བྱེད་གི་ལྷ་བ་འབྱར་དུ་ཐོན་ཡོད། དེ་ནི་ཁོང་གིས་  
ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་ཞི་བའི་ལམ་མཐའ་གཅིག་དུ་བྱུང་བ་བསྒྲགས་བྱས་པ་དང་། དེ་བས་ཁོང་གིས་ཤུགས་རྒྱུན་འོག་ཕྱིའི་རྒྱལ་  
ཁབ་ཁག་ན་བཅཅ་ཕྱོད་དུ་ཡོད་པའི་ཕོད་མི་ཁྲི་བརྒྱ་ལྷག་གིས་“ཞི་བའི་ལམ་”ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་ཡོད། རྒྱ་ལའི་བླ་མའི་སྐྱ་ཆའི་  
རྗེས་སུ་ཡལ་ཆེར་མི་ཁ་གས་“ཞི་བའི་ལམ་”དང་ཁ་བལ་ནས་འགྲོ་ཤིང། དེ་དག་ནི་རྒྱ་ལའི་བླ་མའི་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་  
ཐག་གཅོད་བྱེད་རྒྱ་ནི་དངོས་གནས་བསམ་བློས་དཔོག་མི་རྣམས་པའི་དོན་དག་ཅིག་རེད།

ཅང་ཙེ་མིན་གྱིས་དྲུ་ལའི་བླ་མ་ཕྱིར་བོད་དུ་ལོག་པར་བཀག་འཁོག་གཉེད་བཞིན་ཡོད། དེ་ནི་གཙོ་བོ་དྲུ་ལའི་བླ་མས་བོད་མི་  
 རྒྱམས་ལ་ཆབས་ཆེ་བའི་བྱགས་རྒྱུན་ཐེབས་པར་སྐྱག་པ་རེད། ང་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་ནི་གལ་སྲིད་དྲུ་ལའི་བླ་མ་སྐུ་བཞུགས་དུས་  
 ཕྱིར་བོད་ལ་ལོག་ན། བོད་མི་དང་རྒྱ་མི་ཆང་མས་ལྷག་བསམ་འཁོལ་བའི་དགའ་བསུ་གཉེད་ངེས་ཡིན། ད་དུང་མི་རིགས་གང་  
 མང་མང་ཞིག་གིས་ཁོང་ལ་བསྟེན་བཀུར་དང་ཡིད་ཆེས་གཉེད་ངེས་ཡིན། དེ་ནི་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་གཏིང་ནས་ལུལ་  
 བའི་བསྟེན་བཀུར་ཡིན། ཅང་ཙེ་མིན་གྱི་སེམས་ཁྲལ་ནི་དྲུ་ལའི་བླ་མའི་སྙན་གྲགས་དང་བྱགས་རྒྱུན་ད་ལྟའི་བོད་ཀྱི་སྲིད་གཞུང་  
 གི་འཕྲོ་ཁྲིད་རྒྱམས་ཐེབས་ཏེ་ཅང་ཙེ་མིན་དང་བོད་སྲིད་གཞུང་བར་འབྲེལ་བ་ཆད་པ་དེ་ཡིན། དེར་ངས་བལྟས་ན་དེ་ནི་སེམས་  
 ཁྲལ་ལྷག་མ་ཞིག་ཡིན། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ། དྲུ་ལའི་བླ་མས་ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ཐེངས་དུ་མར་“བོད་ནི་ཀྲང་ལོའི་ཆ་གས་ཡིན”དང་  
 “བོད་རྒྱ་གཉིས་དུས་ན་མ་ཡང་ཞི་བདེ་དང་འབྲེལ་འདྲིས་གཉེད་དགོས”ཞེས་གསུངས་པ་དེས་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ནང་སེམས་ཀྱི་  
 རྩ་བའི་བསམ་བློ་འཁོར་སྐངས་དེ་འགྱུར་ནས་བོད་འཕེལ་རྒྱས་གསར་བའི་འགྲལ་བྱགས་སུ་འགྱུར་ངེས་ཡིན།

ངས་བརྟམས་ན་དུ་ཡིད་བླ་མའི་“ཀུལ་ཁབ་གཅིག་ལ་ལམ་ལུགས་གནིས་”ཀྱི་བསམ་ཚུལ་རྫོན་ལ་རྟམ་ས་ས་གནས་ལ་ལག་  
བརྟམ་བྱས་ཏེ་“རྟམ་སར་དམིགས་བསལ་”དེ་འདྲིན་ས་ཁུལ་”དུ་བརྟམ་ན་པའི་རྗེས། དུ་ཡིད་བླ་མ་ཕྱིར་ཤོད་ལ་ལོག་ནས་པ་ཅིན་  
ཀྱང་དབྱངས་སྤྱིད་གཞུང་དང་དུ་ཡིད་བླ་མ་ལག་གདང་སྤེལ་ནས་ཀྱང་དང་ཤོད་མི། ཤོད་རིགས་ཡོངས་ལག་གདང་སྤེལ་ནས་མཉམ་  
འབྲེལ་བྱས་ཏེ། ཤོད་ནི་ཀྱང་གོ་དང་འཇམ་སྤྱིད་གི་ཆེ་ཆེས་པའི་རང་བྱུང་ཁོར་ཡུག་སྤང་རྟོབ་ས་ཁུལ་དང་། ཁྱད་ཆོས་ཕུན་སུམ་  
ཆོགས་པའི་འཇམ་སྤྱིད་ཡང་སྤྱོད་ཞིག་དུ་འཇུགས་སྐྱུན་ཕྱེད་དགོས། ངས་ཡིད་ཆེས་ཕྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པའི་ཀྱང་གོ་མ་འོངས་བར་  
ཀུལ་ཁབ་མཉམ་འབྲེལ་ལམ་ཀུལ་ཕུན་མཉམ་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་སུ་འགྱུངས་པ་རེད། ཤོད་དང་ཐེ་ཕན་ཆང་མས་ཀྱང་གོའི་  
སྤྱིར་བཏང་གི་ཁོང་ཆེན་ཞིག་ཕྱེད་མི་འདྲིན་པ་ཡིན། དེ་ལས་“དམིགས་བསལ་ཆོགས་མིད་ཚུགས་ཁག་ཅིག་ཕྱེད་འདྲིན།

90

# མིག་ཟུང་ཁྱུང་ཁྱུང་།

(ལོ་རིམ་གསུམ་པ།) ལྷལ་ལྷན་གྱིས་བསྐྱར།

འདིར།      ཉེན་མཚན་བར་མེད་དུ་ཁྱོད་ལ་བཅེར་བའི་མིག་ཟུང་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞིག  
 འདིར།      ཁྱོད་ཀྱིས་གང་བཤད་ཐུར་དུ་གོ་བར་བྱེད་པའི་ན་ཅོག་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞིག  
 འདིར།      ཁྱོད་ཀྱིས་གང་བྱས་སྐྱམ་པ་ཁྱུ་འདོད་བྱེད་པའི་ལག་ཟུང་ཁྱུང་ཁྱུང་ཞིག  
 འདིན།      ན་ཁྱུང་བྱིས་པ་ཞིག་སྟེ། ཁོས། ན་མ་ཞིག  
 ཁྱོད་ལྟར་གྱུར་བའི་རེ་སྟོན་བྱེད་བཞིན་འདུག  
 ཁྱོད་སྟེ།      ན་ཁྱུང་བྱིས་པ་དེའི་མ་འོངས་པ་ཡིན་ཅིང་།  
 ཁྱོད་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཁོའི་སྤང་རྩོམ་ག་ལ་ཡོད།  
 ཁོའི་སེམས་ཁོངས་ཁྱུང་དུ་དེར།  
 ཁྱོད་ལ་ནམ་ཡང་དོགས་འཆར་མི་སྟེ།  
 ཁྱོད་ལ་གཡོ་བ་མེད་པའི་ཡིད་ཆེས་བྱེད་བཞིན།  
 ཁྱོད་ཀྱིས་གང་བཤད། གང་བྱས།  
 ཡིད་ལ་བདན་པོར་བཟུང་བར་བྱེད།  
 ན་མ་ཞིག་ ཁོ། ཁྱོད་ལྟར་ནར་གསོན་ཆོ།  
 ཁྱོད་ལྟར་འགྱུར་བར་ཐེ་ཆོམ་མེད།  
 འདིར།      མིག་ཟུང་ཆེ་ཆེར་སྤང་བའི། ན་ཁྱུང་བྱིས་པ་ཞིག  
 ཁོས་ནམ་ཡང་ཁྱོད་བདེན་པར་འཛིན་ཅིང་།  
 ཁོའི་མིག་ཟུང་ནམ་ཡང་བྱེ་འདུག  
 ཁོས་ཉེན་མཚན་བར་མེད་དུ་ཁྱོད་ལ་བཞུས་འདུག  
 ཁྱོད་སྟེ།      ན་ཁྱུང་བྱིས་པའི་མ་འོངས་པའི་ལམ་སྟོན་ཡིན།  
 འདིར།      ན་མ་ཞིག་ཁྱོད་ལྟར་ནར་གསོན་པར་རེ་སྟེན་བྱེད་པའི་ན་ཁྱུང་བྱིས་པ་ཞིག

## གྲེས་བྲལ་གྱི་སྒྲེང་མོལ།

(མི་རིམ་དང་པོ།) སྒྲོ་བཟང་འཇམ་དབྱངས།

པད་མ། ཇི་འདྲའི་སྒྲོ་བ་ལ།

སྒྲོན་གྱི་ལས་སྤྱང་གི་དབང་གིས་ད་ལྟའི་ངེད་གཉིས་ཀྱི་མི་ཆོལ་དེར་གོད་

ཆག་ཆེ། སྒྲོལ་མ།

ང་ཡམ་སོང་། རྒྱལ་ཁ་དེ་བྱེད་ལ་དབང་བར་སྒྲོན།

བདག་གསོན་པའི་རེ་ཐག་ཆད། བྱེད་ནི་ཁོ་བའི་ཆོ་སྤྲུག་གི་རྒྱན་ཐག་ཡིན་པས་བསམ་

གཞིགས་ཤིག་གནང་རོགས། བདག་འདི་ལྟར་འཆོ་བྱལ་བམ།

སྒྲོལ་མ། རྣམ་མཁའི་སྒྲུ་མ་དཀོན་མཆོག་མཐུན། འདི་ཅི་ཞིག་གི་སྤྱད་དུ།

པད་མ་ཅིའི་ཕྱིར་དེ་ལྟར་བྱེད་དགོས། ཇི་ལྟའི་སྤྲུག་གི་འབྲེལ་ལམ་ཙམ་

ཆད་པ་ལ་བྱེད་ཀྱིས་མི་ཆོལ་མཇུག་སྒྲོལ་རྒྱལ་ག་ལ་རུས། བྱེད་རང་འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲོ་

སྤྱང་གཞན་ཞིག་ལ་འཇུས་ནས་ཡན་ཚུན་དགའ་སྤྱང་གིས་སྒྲེལ་བའི་འཆོ་བ་གསར་པ་ཞིག་

རོལ་ན་ཅིས་མི་ཆོག་

འདི་ཁོ་མོའི་མཐའ་མཇུག་གི་རེ་བ་ཡིན་པས་དགོངས་བཞེས་འཆོལ།

༣༡། རྒྱུངས་པའི་གཉིད་ལས་སད་བྱེད་འབྲུག་གི་སྒྲ།

གཤེས་ངན་དུག་སྒྲུལ་ཆང་གཏོར་གནམ་ལྗགས་ཐོག།

ཡ་རབས་སྤྱང་བའི་ལམ་རྟོན་ནམ་མཁའི་ནོར།

དགོངས་གཞི་བྱས་པ་སྤྲོན་ཅིམ་མཆོག་ཏུ་བརྟུགས།

མཁས་དབང་དོར་ཞི་མཆོག་གིས།

བརྒྱུད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

(ཉིས་སྟོང་གཉིས་ལོའི་དགེ་ལྡན་དུས་ཆེན་གྱི་གཏམ་བཟླ་བ་འབྲུག་ཆེན།) རྩོམ་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་

༡། (རྩོམ་པའི་དང་པོ།) འོ་ཆེ། གྲགས་པོ་ཆོ་ལགས་གཟིགས་དང་། ལྷ་མགོན་མང་པོ་ཞི་པོ་ཡེ་ཤེས་འདུག དེའི་ནང་གལ་  
 ཆེའི་སྤྱི་མགོན་ཡང་མང་པོ་ཡེ་ཤེས་འདུག།

༢། (རྩོམ་པའི་གཉིས་པ།) ཏ་ཏ། ཁོ་ཆོ་ཆང་མང་ཆོས་མཐོང་སྤྱིང་བ་དང་མངལ་སྤྱིང་བ་གཉིས་ཀྱི་ཡིན་ནའང་། ཁོ་  
 ཆོའི་ནང་ནས་ང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པོ་ཤེས་མཁན་ཉུང་ཉུང་ཡིན།

༣། (རྩོམ་པའི་གསུམ་པ།) འོ་ཆེ། གཅེན་པོ་ལགས། དེ་འདྲ་མ་གསུངས། ཁོ་ཆོ་ལ་ལས་མགོ་ལྷུ་ལྷུ་དང་ལ་ལས་ང་  
 ཆོ་མཐོང་དུས་གཉིད་ཁྲག་པ་དང་ལ་ལས་འདྲེན་ཤེད་ལོག་པ་ཡང་འཕེན་གྱི་འདུག།

༤། གཤམ། གཅུང་པོ་མེས་པོ་ལགས་ཀྱི་མགོ་སྐྱར་སྐྱར་དུས་ན་གཞན་གྱི་མཐོང་ཆུང་དང་ཆུང་གསོད་ཤེད་དེས་ཤིང་། ང་ཆོ་  
 མཐོང་དུས་གཉིད་ཁྲག་ན། མར་དང་ཅུམ་པའི་ལས་དང་རྩོགས་པ་ཤིང་ལ་མིག་ལོག་བཞུགས་ན་དུ་སྤྱིང་མེད་གྱི་ཕའི་མགོ་བཅོམ་  
 པའི་གཏམ་ཆུང་གྱི་བརྒྱལ་ལྷགས་འཛིན་པ་མ་ཡིན་ནམ།

༥། ཁ་པས། དེ་འདྲ་མ་གསུང། ཁོ་ཆོ་ཆོའི་ཁྲིམ་ཆང་ལ་གཅེས་གིང་། ང་ཆོའི་ཁྲིམ་ཆང་སྤྱིང་མཁན་གྱི་ཁ་བ་ཤིང་པའི་ན་གཞོན་  
 གྱི་དཔུང་ཁག་ཅིག་ཤིང་།

༦། གཤམ། འོ་ལ་སྤྱན་རྒྱུ་ཆོ། དེ་ཡིན་ན་ཐོག་མར་ང་རང་ཆོའི་ལོ་རྒྱུས་མདོར་བསྟུན་པའི་ཁོ་ཆོར་ང་སྤྱིང་དུས་ན་གཏམ་འདུག་གམ།  
 ཆང་མས། འོ་ཤིང་ཤིང་ དེ་དག་ཏག་ཤིང་།

༧། གཤམ། ང་ཡི་མིང་ལ་རྩོམ་པའི་དང་པོ་ཟེར། འཛིན་ཆེན་བཅོམ་དང་ཐ་སྙད་ལ་གསལ།  
 ང་ཞི་བདེ་སྤྱིང་མཁན་པོའི་ཕོ་ཉ་ལ་ལགས། ལང་ཀར་གཤེགས་པའི་མདོ་ལས་ནི།  
 མིང་དུ་གདགས་པར་མི་མཛད་ན། འཛིན་ཆེན་ཐམས་ཅད་མིང་ས་པར་འགྱུར།  
 དེ་བས་མིང་པ་སེལ་བའི་ཕྱིར། མགོན་པོས་མིང་དུ་འདོགས་པར་མཛད།  
 དེ་ཞིང་ཡི་ཕན་རྒྱས་ལགས།

༨། ཁ་པས། ང་ཡི་མིང་ལ་ལས་སུ་བྱ་བ་ཟེར། འཛིན་ཆེན་ལས་དོན་ཆེ་བྱ་བ་ཡིས་སྟུབ།  
 བོད་གསར་འཛུགས་སྤྱན་བྱ་བ་དང་ལ་བྱག། ཐ་ན་པོ་མོ་མཛའ་མཐུན་ལ་ཡིས་སྟུབ།  
 གཤམ། ང་ཡི་མིང་ལ་གསུམ་པ་ཤེད་སྤྱིང་ཟེར། བཞུགས་དག་གྱི་མི་དམར་པོ་ལ་གཏོར།  
 བྱ་བ་གང་ཞིག་ལ་ཡིས་རྩོལ་བར་རྟེན། ལེགས་པར་བཤད་པའི་གཏོར་ཡང་ལ་ཡིས་བཟླ།  
 གཤམ། ང་ཡི་མིང་ལ་བཞི་པ་དགོས་ཤིང་ཟེར། འཛིན་ཆེན་ཕན་བདེ་མ་ལུས་ལ་ཡིས་སྟུབ།  
 ང་ན་སོང་སྤྱང་པོ་མོགས་ལ་ང་ཞི་མཁོ། ཕ་མ་སོགས་ལ་ན་བཟའ་ལ་ཡིས་སྟུབ།

◈ གང་གྲེ་བཞད་སྒྲ།

ཁ་པས། ང་ཡི་མིང་ལ་ལྟ་བུ་འབྱུང་ཁྱད་སྒྲུབ་ཟེར། འཛིན་མའི་ཞི་བདེ་ཆེན་པོ་ང་ལས་བྱུང་།

གངས་རྫོང་ས་མཁའ་གྲུབ་མ་ལུས་ང་ལས་བྱུང་། དཔེར་ན་རྩ་ཆུ་གཏོར་ཆེ་ལས་རིན་ཆེན་བཞིན།

ག་པས། ང་ཡི་མིང་ལ་དུག་པ་འབྲེལ་སྒྲུབ་ཟེར། གར་རྒྱུ་བཞི་རིགས་མཐུན་སྒྲིལ་ང་ལས་བསྐྱུན།

རྒྱ་བོད་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་ང་ལས་བྱེད། བོ་མོ་མངའ་མཐུན་བཅེ་བ་ང་ལས་སྒྲུད།

ང་ལ་མ་འབྲེལ་དངོས་པོ་ཅི་ཞིག་མཆིས།

ཀ་པས། ང་ཡི་མིང་ལ་བདུན་པ་རྟེན་གནས་ཟེར། ས་ཡི་གོ་ལ་བྱིལ་པོ་ང་ལ་བརྟེན།

ང་ནི་ཀུན་ལས་དཀའ་ངལ་ཆེ་པོས་ཡིན། ང་ལས་ལྷག་པའི་བཟོད་པ་སྤྲུལ་ཡིས་ཐེགས།

ཁ་པས། ང་གི་ན་ནམ་དུ་དང་པོ་བྱེད་ཀྱིས་ང་ཆོའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་གྱི་མདུན་འདིར་བད་དང་ཐ་སྙད་ཀྱི་ཚོང་ས་པ་མ་ལུས་  
པ་མེལ་བར་བཞོད་པའི་འུར་གདམ་དེ་ནི། རྒྱ་མས་གཡག་རྒྱས། གཡག་མགོས་རྟ་རྒྱགས་བཏང་། ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་མ་ཡིན་  
ནམ་དུ་ཀ་པས། འོ་ན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲིང་འདིའི་ལས་དོན་ཆེ་ལྷ་ཆང་མ་སྒྲུབ་ཟེར་བའི་དམ་བཤད་ནམ་མཁར་མི་གཤོངས་པ་དེར་འབྲེལ་  
བཤད་ཅིག་གནད་དང་།

ག་པས། ཅི་བྱེད་རང་གཉིས་ཁ་ཅོད་མ་རྒྱག་དང་། ང་ཆོའི་བྱ་རབས་ཆོར་ངོ་མི་ཆ་འམ།

ཁ་པས། གཙུང་པོ་བྱེད་རང་གི་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། ང་དང་བཞི་པ་དགོས་ཆེད་གཉིས་ཙུང་འབྲུ་པ་ཡོད་ཅང་། དཀའ་ལས་ངས་  
རྒྱུ་ལྱང་ངོ་མི་ཆང་མ་དགོས་ཆེད་ཀྱི་བྱེད་འགྲོ་གི་འདུག

ག་པས། འོ་ཤི། དེ་དཔེ་མིད་ཀྱི་མ་རེད། དཀའ་ལས་སྒྲུབ་ས་རྒྱུ། ཡོངས་སྤྱོད་གཟའ་རུས་བྱས། ཞེས་པ་ངོ་མ་རེད།

ཁ་པས། དེས་ག་པར་ཆད། དུ་སྒྲི་རིན་པོ་ཆེ་མེད་ཀྱིས་ངས་བྱས་བཞག་པའི་ལས་ཀ་མང་དག་ཅིག་དགོས་ཆེད་ཀྱི་རེད་ཅེས་  
གསུངས་ཀྱི་འདུག

ཀ་པས། ཁྱེད་གཉིས་ཁ་བཙུམས། མ་གཞི་ནས་ང་ཆོའི་རྗེས་འབྲུག་རྣམས་ཀྱིས་ང་ཆོར་གཏོང་ཟབ་པའི་བརྟག་དཔྱད་མ་བྱས་  
པ་དང་དུས་རབས་དགུ་པའི་དུས་འལྱར་གྱི་ཡོ་ལང་ཆེན་པ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དཀའ་སྤྱོད་འདི་བྱུང་བ་རེད།

ག་པས། ང་ཆོ་སུ་ཞིག་ལ་འང་ཁག་མེད་དེ་ནི་ཁོ་ཆོས་ལེན་པ་རེད། བྱེད་རྣམ་དུ་གཉིས་བཞི་གཉིས་ལ་སྒྲུན་པོའི་དཀའ་གནད་  
ཅེས་པ་འང་དོན་ལ་གནས།

ཁ་པས། དེ་རིང་དུས་ཆེན་བྱེད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་ང་ཆོ་ཆང་མ་འཛོམས་ཀྱང་གཙུང་པོ་ཐ་རྒྱུང་འབོད་སྒྲུ་སྒྲེབས་མེད་པས་  
ངས་པར་དུ་སྒྲན་གཏོང་དགོས།

ཀ་པས། ཀ་ཡེ། གཙུང་པོ་འབོད་སྒྲུ། གཙུང་པོ་འབོད་སྒྲུ། བྱེད་ག་པར་ཡོད་མཁྱོགས་པོ་འདིར་ཡོང་རོགས། (མཆོམས་  
འདིར་འབོད་སྒྲུ་སྒྲུ་དབྱངས་ལེན་གྱི་ལོང་།) (ང་འབོད་སྒྲུ་སེམས་རྒྱུང་དཀའ་སྤྱོད་སེམས་རྒྱུང་བྱས་སྤྲུལ་ཆང་མས་རྣམ་དུ་བྱེད་  
ཁོངས་ནས་བྱུང་། ཁྱད་སྒྲུབ་ནས་དབྱུང་བར་ལས་སྒྲུ་པོ་འདུག ཁྱད་སྒྲུབ་འབྲེན་བྱེད་སྤྲུལ་དངོས་གནས་ཁག་པོ་འདུག )

ཆང་མས། གཙུང་པོ་འབོད་སྒྲུ་བྱེད་དེ་རིང་དུས་ཆེན་ལ་མི་ཡོང་བ་ཅི་ཡིན། ཀ་པར་འབྲུམས་བསྟན་པ་ཡིན།

ང་པས། ང་ཐེམ་པའི་སྒྲོང་གི་རིལ་མ་བཞིན་རེད། ཁ་ཤས་ཀྱི་ང་བྱེད་རང་ཆང་གི་མི་རེད་ཟེར། ལ་ལས་མ་རེད་ཟེར་ང་ཆོའི་  
བྱིས་ཆང་ལ་མི་བདུན་ལས་མེད་ཟེར། བྱས་ཅང་ང་མངའ་སྒྲོ་ལ་ཡོང་མེད།

ཆང་མས། ངོ་མ་བྱོང་བདེན། ངོ་མ་བྱོང་བདེན།



ང་པས། གཅེན་པོ་རྣམ་པ་སྤྱོད་ལ་ཕྱེབས་ཟིན་པ་དོ་མ་བདེན་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གནས་ཚུལ་གལ་ཆེན་ཞིག་འདུག་ཀྱང་རྣམ་  
པས་གོ་སྐོང་ངམ། ཆང་མས། ཅི་རེད། ཅི་རེད། མགྲོགས་པོ་ཤོད་དང་།

ང་པས། བད་སྤྱོད་རིག་པའི་བྱིམ་ཆང་གི་ཡབ་ཆེན་ཐོན་མི་སམ་རྟོ་ཏ་འདིར་ཕྱེབས་ཡོད།

ཆང་མས། འོ་ཨྱོ་ལ། ག་པར་ཞུགས་ཡོད་རམ།

ང་པས། འདིར་ཕྱེབས་ཀྱིན་ཡོད།

ཐོན་མིས། ང་དྲིན་ཆེན་སྤོན་པོ་ཐོན་མི་ངས། ལམ་བཟོད་པར་དཀའ་བའི་རྒྱ་གར་དུ། ཞེས་སྐགས་བཤོད་བཞིན་ཕྱེབས་ནས།  
བད་སྤྱོད་རིག་པའི་ལ་ཤན་ང་ནི་ད་ཆ་སྤོང་སྤྱོགས་ལྟ་ཡུལ་ན་རྒྱལ་བ་བྱམས་པ་མགོན་པོའི་བྱང་ཡིག་བྱས་ནས་བཤད་ཡོད་ཀྱང་དེ་  
རིང་འདིར་ཆེད་བསྐྱེད་ཡོང་དགོས་དོན་ནི་ངའི་བྱིམ་རྒྱུད་སྤོང་བའི་བྱ་རབས་ཆ་བརྒྱད་རྣམས་ལ་བརྟུང་བ་དང་། ཁོང་རྣམས་ལ་  
བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས་ལ་འཆོམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་བྱིམ་ཆང་གི་དོགས་གནད་འགའ་ཞིག་  
སེལ་དགོལ་བྱེད་པར་ཡོང་ཡིན་པས། དོགས་གནད་ཡོད་ན་སྒྲིམ་ཤིག་

ཆང་མས། ཡབ་ཆེན་མཆོག་བཀའ་དྲིན་ཆེ། བཀའ་དྲིན་ཆེ།

ཀ་པས། ཡབ་ཆེན་མཆོག་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུ་རྒྱུར། དེད་ཅག་གི་དགོངས་འགྲེལ་ཨ་ཁུ་སི་དུས། ང་ཆོའི་བྱིམ་མཆོས་ཀྱི་བྱ་མོ་  
མཛེས་མ་དེ་ཉིད་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་བའི་མནའ་མར་ལེན་པ་དང་ཆོ་སྐབས་ཅེས་པའི་བྱ་སྒྲིབ་ཐོས་ཅན་དེ་བདུན་པ་བརྟེན་གནས་  
ཀྱི་མག་པར་བསུས་པར་མི་ཆོས་དེ་ཡིད་མ་རངས་པར་བྲིམས་གཏུགས་བྱེད་ཀྱིན་འདུག་པས་སྒྲིམ་ཉིད་ཀྱི་དགོངས་པ་ཇི་ཡིན་གསལ་  
པོར་གསུངས་པར་ཞུ།

ཐོན་མིས། དེ་ཨ་ཁུ་སི་དུས་དགོངས་པ་བཞིན་བྱས་ན་སྤོན་མེད་དེ་ཉིད་ཀྱི་བྱང་ཆོས་དང་གཤེས་ཀ་གཉིས་པ་ལས་སུ་བྱ་དང་པལ་  
ཆེར་མཐུན་པ་དང་ཆོ་སྐབས་ཀྱང་རྟེན་གནས་དང་བཅེ་དུང་ཆེ་ཞིང་གཤེས་ཀའང་མི་མདོན་པའི་ཐོག་ནས་མཐུན་པས་སོ།།

ཁ་པས། ཡབ་ཆེན་ལ་ཐུན་ཀྱི་དྲི་བ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུར། གནའ་རབས་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་པོད་ཡིག་ཐོག་མར་བཅོ་སྐབས་  
ལྟ་སྤྱང་སྟན་པོ་མང་པོ་གསུངས་རྒྱུ་ཡོད་ལ་དེ་བས་གསར་དུ་སྤོན་པའི་ཡིག་སྤོད་དུ་ཅ་ཆ་ཇ་གསུམ་དང་སྤྱད་དུ་ཞ་ཟ་འགསུམ་ཡིན་  
གསུངས། ཡིན་ནའང་ཉེ་རབས་མཁས་པ་རེ་བྱུང་གིས་ཐོན་མིས་གསར་བཅོ་གནང་བའི་ཡིག་ཅ་ཆ་ཇ་མ་དང་ཞ་ཟ་འགསུམ་བདུན་  
ཡིན་གསུངས་པས། དངོས་གང་ཡིན་ཐེ་ཆོམ་ཀྱི་བྱ་བར་ཚུད་ཀྱི་འདུག་པས་ཡང་སྤོང་བདེན་པ་གང་ཡིན་ཁ་གསལ་གསུང་བར་  
ཞུ། ཐོན་མིས། འདི་ནི་བྱ་དབང་དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་ཀྱི་གསུངས་པ་ལྟར་བྱི་མའི་ལུགས་བཞིན་བྱི་ན་དོན་དང་ལུན་ཞིང་  
དགོས་པ་ཆེ། དེའི་རྒྱ་མཆན་ནི་རྒྱ་གར་དུ་ཅ་སྐགས་ཐ་སྟད་མེད་ཟེར་མི་བདེན་ཏེ་ཅ་སྐགས་ཐ་མ་གསུམ་རྒྱ་གར་དུ་ཡོད་ལ་ཅ་  
སྐགས་རྒྱ་གར་དུ་མེད་གསར་དུ་བསྟན་པ་ཡིན། དེ་གེས་ཆེད་དུ་ཅ་ཆ་སྐགས་ཀྱི་མགོར་མཆོན་རྟགས་ཆ་ལག་རེ་བཏགས་ཡོད་  
པས་གེས་སྐོང་ངམ། ལྟ་སྤྱང་སྟན་པོ་དེ་རྣམས་མ་དག་རྒྱུན་འབྱམས་ཀྱི་ངག་འབའ་ཞིག་གི་ མཐུག་དུ་ངས་བྱེད་རྣམས་ལ་སྤོང་  
གཏམ་འགའ་ཞིག་བཤོད་རྒྱུར།

དུས་རབས་དགུ་པའི་ནང་ང་ཆོའི་བྱིམ་ཆང་ལ་དུས་འགྱུར་ཀྱི་དབང་གིས་བར་ཆད་ཆེན་པོ་བྱུང་སྐབས་བྱེད་ཆོའི་སྤྱན་ཐོགས་  
མང་དག་ཞིག་འཆི་ཆས་བྱུང་བས་གཏན་གཏན་བྱེད་ཆོར་བར་ལམ་དཀའ་ངལ་ཐུད་ཡོད། ཡིན་ནའང་ཞ་ལུ་དང་། ཐ་ཏི། ཨ་  
ཁུ་སི་དུ་སྐགས་ཀྱིས་གང་སྤྱིར་ཡར་རྒྱས་བྱུགས་ཆེན་བཏང་ཡོད་པས་ཁོང་རྣམས་ནི་ང་ཆོའི་བྱིམ་ཆང་འདིའི་མེས་པོ་གཉིས་པ་ཡིན།  
བྱས་ཅང་ཁོང་རྣམས་ཀྱིས་གཏན་འབེབས་མཛད་པའི་ང་ཆོའི་བྱིམ་ཆང་གི་སྤྱིག་བྲིམས་ཁག་ལ་བརྟུག་དཔུད་ཞིབ་ཆགས་ཀྱིས་དགོས།

◈ གང་གྲེ་བཞད་སྒྲ།

ངས་ཅེ་བར། ད་དུང་ཁྱེད་ཆོས་མི་རིགས་གཞན་གྱི་སྐད་ཡིག་གི་ལེགས་ཆ་བསྟུ་ལེན་ཤེད་དགོས་ཤིང་ཐུན་མོང་སྤྱོད་པའི་ཐ་སྐད་གསར་པ་བསྐྱར་བཅོ་ཤེད་དགོས། སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲིག་ལ་ཡིན་ལ་མི་རིགས་ཀྱི་གྲུབ་གཞིའང་ཡིན། སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་བསམ་པས་འདྲ་ཤེས་མཆོན་དགས་ཡིན་ལ་མི་རིགས་སྒོ་ཁ་འགྱུར་བའི་རྒྱས་པའང་ཡོད་པས་ཅི་སྲུང་གིས་ཨང་། ཐོན་མིས། གངས་ཕྱག་ཚོ། གནས་ལྗེ་རིག་པའི་གནས་ལ་མ་བསྐྱབ་ན།

ག་པས། གཟུགས་མངོས་རྣམ་ཤེས་མེད་པའི་ཤེས་པོ་ཡིན།

ཐོན་མིས། གནས་ལྗེ་རིག་པའི་གནས་མ་བསྐྱབ་ན།

ཁ་པས། ཁ་དོག་མཚར་ཀྱང་མ་བྱའི་སྒྲ་མདོངས་འདྲ།

ཐོན་མིས། གནས་ལྗེ་རིག་པའི་གནས་ལ་མ་བསྐྱབ་ན།

ག་པས། རྟག་བསམ་ལྡན་ཡང་དཔའ་པོ་ལག་དུམ་འདྲ།

ཐོན་མིས། གནས་ལྗེ་རིག་པའི་གནས་ལ་མ་བསྐྱབ་ན།

ང་པས། གངས་རིའི་སྒྲོངས་ཆེན་འདི་ཉིད་སྤྱི་ཡིས་སྒྲོང་།

ཐོན་མིས། གནས་ལྗེ་རིག་པའི་གནས་ལ་མ་བསྐྱབ་ན།

ཆང་མས་མགོན་གཅིག་དུ། བཤེས་གཉེན་བཟང་པོའི་བཀའ་བྲིན་ཇི་ལྟར་གཞུགས། །

(གངས་བཞེད་ཐུང་དུ་དེ་ནི་དགེ་ཤོས་དུས་ཆེན་གྱི་ཨ་རུར་དུ་གཤམ་མར་བྲིས་པས་བཞེད་བྱ་གོ་དོན་ཟབ་ལ་བཞེད་ཆོག་སྟན་འདེབས་ལྡན་པ་ནི་རུས་སྒྲུལ་གྱི་སྤྱུ་ལ་འགྲན་པ་ལྟར་སྒྲོང་ཡང་ཁྱེད་རྣམས་ཀྱི་སྤྱན་ལམ་དུ་ཡུལ་དོན་ནི་གཞོན་སྟེས་རྣམས་བདེ་སྤྱོད་རིག་པར་སྒྲར་ལས་དོ་སྒྲར་ཆེ་བ་ཡོང་སྒྲོང་སྒྲོལ་གྱི་ཅུ་ལ་ཇོགས་པ་རྣམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱོད་རིག་པའི་ཐོག་ནས་གངས་བཞེད་ཀྱི་འབྲུབ་ཆོན་གསར་ཅོམ་ཡོང་བའི་འཕོད་སྤྱུལ་གྱི་རེ་བ་སྦྱིང་ནས་ཐལ་བ་ལགས་སོ།)

(སྒྲིག་ཇོས་བརྒྱ་དྲུག་བརྒྱུ་མེད་བཞི་ཡི་འཕྲོས།)

ཐང་། ཕྱི་རྒྱུད་ནས་གསུངས་པའི་སེའུ་འབྱུང་སྤྱོད་དུ་ལེ་སྤྱོད་རྣམས་རང་རང་རྒྱས་མཚུངས་རྣམས་བརྟེན་པར་བྱའོ། །གཙོང་ནད་ཅན་དང་ཅན་པོའི་རིགས་མ་ཡིན་པ་ལ་སྒྲུགས་ཀྱིས་སྤངས་པ་མཆོག་ཡིན་ནོ། །སྤལ་ཆོགས་བརྒྱ་གཉིས་པ་སོགས་བད་ཀན་གྱི་གསང་རྣམས་སྤྱེ་བཅའ་གདབ་པར་བྱའོ། །བད་ཀན་རྟེན་ལ་མན་རྒྱུད་དེ་ལས་བདུན་པ་དང་སེའུ་བརྒྱ་གསུམ་གཉིས་ལྟག་པ་སྤྱད་ནས་བཏང་། རྟེན་སྒྲན་ལ་རྟེན་ཐབས་ཅོང་ཞི་དུག་པ་དང་། ཕྱི་རྒྱུད་མཐུན་གསུམ་རིལ་བུས་བཤིག་པར་བྱ། བད་ཀན་འགྲུལ་འགག་ནི་འཆོད་ཀའ་ཡང་བྱུང་མ་ཐག་ནས་མན་ངག་རྒྱུད་ཀྱི་ཆད་རྗེས་སྤྱབ་ཤད་པའི་བསེལ་སྤྱོད་ཞག་འགའ་ཞིག་ལ་བརྟེན་པ་གལ་ཆེ། རྗེས་སུ་རྟེན་ཐབས་ཅོང་ཞི་བཅོ་བརྒྱད། སྤང་རྒྱན་བཅོ་ལྔ། ཤེ་ཁྲག་ཉེར་ལྔ་ཆད་ལྔ། འཕྲོང་ཁྲག་དུག་པ་འམ་བརྒྱད་པ། གོ་ཡུ་བརྒྱ་བདུན། ཞི་བྱེད་དུག་པ་སོགས་ཡན་ནོ། །ཞེ་སྟོང་ཅ་ར་ཁྲུང་དང་ནང་ཆང་གོང་ལོག་སོགས་སྤྱེ་བཅའ་གདབ་རྟེན་འཕྲོས་འཕྲུང་དགྲ་དགགས་པར་བྱའོ། །བད་ཀན་སེར་པོ་ལ་སེའུ་པརྒྱ་འདབ་བརྒྱད་དང་། རྟེན་ཐབས་སེའུ་བརྒྱ་པ། ཅོང་ཞི་དུག་པ། ཆ་མཉམ་བཞི་ཐང་དང་སེའུ་བརྒྱད་པ་སོགས་བད་མཁྱིས་ཀྱི་སྤྱན་དང་གོང་དུ་བཤད་པའི་སྤྱན་རྣམས་ལྟག་པ་སྤྱད། སྤལ་ཆོགས་གསུམ་པ་དང་རྟེན་གསང་རྣམས་སྤྱེ་བཅའ་གདབ་པར་བྱའོ།

## གུར་ཆུང་ནག་པོ་དྲན་བྱ།

(གཅེན་མོ་སྐལ་བཟང་སྒྲོལ་མར་ལེན) ཏཱ་མཁྱིན་དབང་ཆུལ། (ལོ་རིམ་གསུམ་པ།)

སྒྲོ་ལྔ་ལོ་འདབ་ཀྱིས་བརྒྱན་པའི། མངོས་ཤིང་མཐོན་པོ་ཡི་རི་ལ།  
འགྲེན་པའི་ཡངས་བཅེགས་དག་མཐོ་ཡང་། གུར་ཆུང་ནག་པོ་དྲན་བྱང་།

སྒྲོ་ཆོགས་རྩས་སྒྲོར་ལས་སྒྲུབ་པའི། བྱད་ཆོས་འདྲ་མེན་གྱི་དཔལ་ཁང་།  
མཚན་དང་སྙན་གྲགས་དག་ཆེ་ཞིང་། ཀྱན་གྱི་ཟུར་མིག་རེ་འཕངས་མོད།  
ཏཱ་མཁྱིན་འབྲོག་ཕྱག་གི་ལས་སྐལ། གུར་ཆུང་ནག་པོ་དྲན་བྱང་།

བཅེ་དྲུག་ཀོ་བརྒྱན་གྱིས་བཅིངས་པའི། ངང་མོ་སྤྱན་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོད་གནས།  
ཕན་ཚུན་དམ་ཆོག་ནི་གཙང་ཞིང་། ཡ་རབས་ཚུལ་མཐུན་ལ་འཇུག་པས།  
བསྐྱགས་བཤོད་མེ་ཏོག་གི་ཆོས་བྱ། གུར་ཆུང་ནག་པོ་ལ་ཐོར་སོང་།

མཐུན་ཀྱེན་ཕྱན་ཆོགས་ཀྱིས་བཀྲ་བའི། རོར་ལྗན་ཕྱག་པོ་ཡི་བྲིམ་ལ།  
གང་འདོད་ཆ་ཀྱེན་དེ་འཛོམས་ཀྱང་། རང་སྤང་བདེ་སྦྱིད་ལ་རོལ་བའི།  
གང་བསམ་འཆོ་བ་ཡི་དགོད་སྤྱ། ཡ་ཆུང་གཏིང་ནས་ནི་ལངས་དུས།  
མེ་ཆེའི་བདེ་བ་གཅིག་རྟེན་པའི། གུར་ཆུང་ནག་པོ་ནང་ལོག་འདོད།

གཏམ་འདོད་ཁེངས་པ་ཡིས་དབྱལ་བའི། གཅེན་མོ་སྐལ་བཟང་གི་སྒྲོལ་མའི།  
འཇུམ་ཞལ་པད་དཀར་གྱི་འདབ་མས། བདག་གི་རྣམ་ཏོག་གིས་ཁུར་བའི།  
དོན་མེད་སེམས་ཁལ་གྱི་ཁུར་བོ། དམིགས་མེད་ས་མཐའ་རུ་བསྐྱར་དུས།  
ཡང་ཡང་བདག་སེམས་ཀྱི་ཁ་ལོ། གུར་ཆུང་ནག་པོ་ལ་འཁྱོགས་སོང་།

སྤྱ་དང་སྤྱེའུ་ཡིས་འཁྲབ་ནས། དཔེན་པའི་སྤང་བ་དེ་དགྲོགས་ཤིང་།  
དོ་དང་དབྱུག་པ་ཡིས་བཀག་པའི། མི་ཁུང་གང་ལ་ནས་མང་མོད།  
མཐུན་འབྲེལ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་མེ་ཏོག། ཅི་ངད་ནང་མ་ནས་ལྡང་དུས།  
དམིགས་བསལ་སྒྲོ་བ་ཞིག་སྦྱིན་པའི། གུར་ཆུང་ནག་པོ་དྲན་བྱང་།



## སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་

མི་མ་དམར་པོ།

མདང་གསུམ་མི་ལམ་ཞིང་དུ།

འཇམ་གཉིན་ཁྱིམ་པས་བརྩས་ཏེ།

དབྱིད་མགོའི་ཁུ་བྱག་སྒྲིག་དུས།

མཐིང་མདོག་དགྲང་སྒྲིན་དབྱིངས་ནས།

ངོམ་མེད་གཙང་བཞེས་གཞོངས་དང་།

རྒྱང་རིང་ཕྱོགས་ལ་བཞུས་པས།

ཁྱེད་དང་ཟླ་བའི་ལྗེ་མོ།

ཡ་གཤི་སྤྲིན་ཆོམ་ནག་པོས།

རུབ་རུབ་རུབ་ནས་སྤེབས་བྱུང་།

འཇུམ་པའི་མཚུ་སྤྲིན་དབྱས་ནས།

ངམ་རྒྱུག་ཡང་ཡང་སྒྲིན་གྱི།

སྤྲིང་གི་རོགས་ལོ་མཇུག་པས།

རྒྱ་སྐར་སེམས་པ་འཆོག་སྟེ།

དྲོད་འཇམ་ཉི་མ་གཞོན་ནུས།

བདེ་ལྡན་ཞིང་དུ་འཕྱར་ཡང་།

མིག་ཟུར་ཡང་ཡང་འཕེན་བྱུང་།

ས་གཞིར་འོད་སྐར་སྤྲིན་བྱུང་།

སྐྱག་སྒྲུང་མཆེ་བ་རྫོན་པོས།

མིག་ཟུང་དུག་མཆོར་རྫོན་མོའི།

སྤྲིད་པའི་གཉིད་ལས་བསྐངས་སོང་།

རྒྱ་མོས་ཉ་མོ་སྤྲོད་ཞིང་།

ལྷས་ངན་འབྱུང་བུ་བྱོས་ཤིག།

ཉ་མོས་རྒྱ་མོ་བྲན་པ།

ལང་ཆོའི་འདབ་བརྒྱ་བཞད་པའི།

རྒྱ་དང་ཉ་མོའི་བརྒྱ་དུང་།

ཕྱག་དོག་གཡོ་སྒྲུ་ཅན་གྱི།

སྤྲིན་ཟུང་འདི་ལ་ཕྱོགས་དང་།

སུས་ཀྱང་འགོག་ཐབས་མི་འདུག།

ཨ་ཁུ་ཁྱོ་བྱུང་བུ་ཆ།

ཕྱེ་ཅེའི་ཟུངས་ཁྲག་དྲོད་མོ།

གྲུ་དོགས་ས་གཞི་འདི་རུ།

དྲོད་མེའི་གཡར་དམ་ཨེ་རེད།

མཇུག་གཙུགས་ཆངས་སྤྲད་དར་གྱིས།

འཆང་ཁ་ཤིག་ཤིག་སྤེབས་སོང་།

རྒྱས་མེད་ས་མཐར་འཁོར་བའི།

རབ་མཛེས་མཁའ་ཡི་སྒྲུང་པོས།

རྣམ་ཤེས་གཉིས་པོ་སྤྲེལ་བ།

གྲངས་ལས་རྒྱ་སྐར་དབྱས་ནས།

བདུད་ཅིའི་ཟེགས་མ་གཏོར་དང་།

འཕྲལ་རྒྱུན་རང་དུ་ཨེ་ཡིན།

ཟླ་བས་མཛེས་སྤྱག་ངོམས་དུས།

མི་ཟླའི་ཁྱུར་གྱིས་གདུང་བའི།

དྲངས་གཙང་སེམས་ཀྱི་བཞིན་ངོར།

སེམས་ཀྱི་མེ་ཏོག་བཞད་འགྲོ།

དགྲང་སྤྲིན་མཁའ་རུ་རྒྱ་བའི།

རྒྱ་སེམས་ཀྱི་འཁོར་བྱུང་།

དུང་ཟླས་བདག་ལ་མ་གཟིགས།

ཤག་ཤག་ཆར་རྒྱན་རིང་མོས།

སྤྲིང་ལ་བཏབ་པའི་མེ་ཏོག།

ཆོ་གཅིག་སྒྲོ་ཐག་ཆོད་ན།

བརྒྱ་སྐར་བྱུག་བརྟོལ་བས།

བརྒྱ་པའི་གདུང་བ་བཟོད་དཀའ།

སྤྲིད་དེ་འོག་མིན་ལོས་སྤྲིད།

དུང་ཞེན་ཕྱི་བའི་ལྗེ་བྱ།

སྒྲོ་དཀར་སེམས་པ་མཐུན་ཆོ།

ཡིད་ཀྱི་མཆོམར་འཁོར་བྱུང་།

ང་དང་ཁྱེད་ཁྱེད་དཀར་མོ།

སྤྲིད་པོ་འཁོར་བའི་བདེ་སྤྲིད།

ཐག་རིང་གནས་ལ་འཕྱར་དགོས།

དྲི་མེད་སྤྲིང་ནས་བཟུར་བའི།

བྱག་ཆར་རྒྱང་འཛུབ་གཉིས་ཀྱི།

མཐིང་མདོག་རྒྱ་གཙང་དྲངས་མ།

བར་ཆད་འགོག་པ་གནང་དང་།

བད་མཁྲིས་གཉིས་ཀྱི་ནད་བཅོས་ཐབས་ལམ་སྟགས།

མཁྱེས་པའི་ནད་བཅོས་པ།

མཁུས་པ་འི་ནང་ལ། ལྷ་དང་། རྩོད་ལྷན་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉུགས་དང་། བཅོས་ཐབས་དང་། རྗེས་བཅད་དང་རྩལ་གྱི།

ॐ

ཕྱི་མི་ཕྱི་མ་ཟིག་པ་དང་། ལྷན་པར་གྱི་ཕྱི་མེ་རྒྱུ་མེ་པར་མེ་ལྷན་པའི་མཁུས་པ་མཚན་ཉིད་བདུན་ཅན་དུ་གནས་པ་  
དེ་ཡིན་ནོ།།

शुक्र।

ཕྱིན་ནི་ལུས་ཀྱི་གནད་ཐོག་དུ་མཆོག་བརྩམས་པ་དང་། ཟས་དང་རྫི་མ་ཆ་བ་དང་ལྷུང་བ་བཟོན་བྲགས་པ་དང་། ལྷུ་མ་ནག་  
དང་ཆང་སོགས་མི་འབྲུད་པས་མ་ལུ་བ་དང་། ཞེ་སྤང་བྲགས་པ་ལངས་པ་དང་། ཆད་པ་ཆེ་བའི་དུས་སུ་གཉིད་ལོག་པ་སོགས་ཀྱིས་མ་བྱིས་  
ནད་མྱོང་བར་ཕྱེད་དོ།

དེ་ལྟར་གྱི་

དཔེན་ནད་གཞིའི་མཁྱིམ་པ་ཐང་པ་ལྷན་པ་དང་། མེདོད་མཁྱིམ་པ་གཞན་གྱི་གནས་སུ་གྱུར་པ་དང་། རྫོང་གྱི་མཁྱིམ་པ་ཙ་རུ་ལྷ་  
པ་མེགས་ཡིགས་གནས་ཤིང་བྲག་གསུམ་གྱི་རྫོན་མ་མཁྱིམ་པ་འི་ནད་པའི་པཅུ་ཞེ་བདུན་གསུངས་ཀྱང་། མེདོར་བརྩམས་ན་པེ་ཤི། ཙ་མཁྱིམ་  
དང་། ཁང་མཁྱིམ་དང་།

སེར་དང་། མིག་སེར་དང་། སྐྱ་ཡ་ནག་པོ་དང་ལྗོན།

५७५।

འཕགས་པའི་ཐབས་ལ་སྤྱི་འཕགས་དང་ཕྱེ་བྲག་གི་འཕགས་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སྤྱི་འཕགས་ནི། མིག་སྤྱིན་དང་པའིན་རས་དང་པགས་  
པ་དང་ཆུ་མདོག་རྒྱམས་མེར་པོ་ཡིན་པ་དང་། མཁྲིས་པ་འབྲུག་པ་དང་། མཁྲིས་པ་རྒྱུག་པ་དང་། ལུས་ལ་ཟ་འབྲུག་འབྲུང་བ་སོགས་སོ།  
ཕྱེ་བྲག་དུ་བརྟག་པ་ནི་ཆ་མཁྲིས་ལ་བརྩེ་ཅུ་རྩ་ཤིང་མཁྲོགས་ལ་ཐུའིང་གིས་པ་། དེ་རྒྱུད་མར་ཁིང་རྒྱངས་པ་ཆེ་བ་ཀྱལ་མཐུག་པ།  
རྫོམ་དང་ཆེ་ཁིང་ཁ་ཁ་བ། ལུས་ཆ་ཁིང་གཉིད་རྒྱང་ལ་བཤང་བ་མེར་བ། བ་མར་བྱར་མ་ཆང་སོགས་དྲིད་བག་ཆེ་བ་རྒྱམས་གཞི་དཔའོ།  
གང་མཁྲིས་ཀྱི་འཕགས་ནི། ཁོང་ལས་གོ་ཤོག་རྫོམ་འོད་དང་འབྲུ་རྫོམས་རྒྱང་བ། དེ་རྒྱུད་ཀར་ཁིང་མིག་སྤྱིན་མེར་བ། རྩེ་འོག་དང་རྩ་  
རྩལ་མེར་པོར་འབྱོབ། བྱང་པར་དུ་བཤང་མདོག་དཀར་པའོ། མཁྲིས་པ་མིག་མེར་ནི། མིག་སྤྱིན་དང་མེན་མི་མེར་བ། ལུས་རྩལ་  
ཁིང་ཉམ་རྒྱང་བ། ཁོང་བ་ཆ་ཁིང་མིག་རུས་ན་བ། རྫོམ་དང་ཆེ་ཁིང་ཡི་གར་ཕྱེད་པ། རྒྱུགས་རྫོམ་ཕྱེད་ཅིང་མིག་སྤྱིན་རྫོད་མར་མཐོང་  
པའོ། མཁྲིས་པ་བ་མེར་ནི་ཤེད་རྒྱང་ཁིང་གཉིད་ཆེ་བ། ལུས་སྤྱི་ཁིང་བ་མདོག་མེར་བ། ཁོད་ར་རྒྱ་སོགས་ཁ་ཟས་གང་ཡང་ཁ་བ།  
རྩས་མདོག་དཀར་པོ་རྒྱམས་ཀྱང་མེར་པོར་མཐོང་པའོ།

ལྷ་ཡ་ནག་པོའི་ནད་རྟགས་ནི། མཁའ་ནད་རྩ་མ་པའི་པོ་གང་ཡིན་ཀྱང་ཡུན་རིང་པོའི་བར་དུ་རྒྱ་ས་ཤིང་མི་ཆེན་པོའི་རྩལ་ལྷ་ཡ་ནག་

◆ གང་གྲི་བཞད་སྒྲ།

པོར་གྱུར་ནས་ཟ་འཕྲུག་བྱེད་པ་དང་། ཕགས་པ་སྟགས་སྟེ་ཞིང་ནག་པ། སྒྲ་དང་སྒྲིན་མ་འབྲེ་བ། ཤེད་མེད་ཅིང་ག་སྒྲམ་པ། སེན་མོ་  
ལ་ནག་ཐིག་ཆགས་པ། འདི་འདྲ་བའི་དུས་སུ་སྟེ་བས་ན་མཁྲིས་པས་ག་རུས་ཀྱིན་ལ་བྱབ་པས་མི་འཆོ་བར་གསུངས་སོ།

བཅོས་ཐབས།

བཅོས་ཐབས་ལ་སྒྲི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་སུ་ཡོད་པ་ལས། མཁྲིས་པའི་ནད་སྒྲི་ལ་དྲིག་ཏ་དང་ཨ་རུའི་ཐང་བྱང་བའི་རྗེས་སུ་མཁྲིས་  
ལས་ན་མ་རྒྱལ་དང་། བྲག་ཞན་དགྲ་བ་དང་། མཁྲིས་བྱེ་བདུན་པ་སྟགས་ཀྱིས་ནད་ཅེ་གཞི་བར་བྱས་ནས། ལྷན་ཐབས་ནས་བཤད་  
པའི་དུར་བྱིད་བརྒྱུ་པས་སྒྲུང་བར་བྱའོ། བྱེ་བྲག་ཆ་མཁྲིས་ལ་མ་རྩུ་བཞི་ཐང་གི་རྗེང་ལ་ཨ་རུ་དང་གསེར་གྱི་མེད་ཏག་བསྒྲན་པའི་ཐང་བྱང་  
བའི་རྗེས་ལ་དྲིག་ཏ་བརྒྱུད་པ་དང་། བྲང་ལུགས་པོང་དཀར་བརྩུ་གསུམ་ཁ་ཆར་ཅན་བྱང་བས་ཆ་མཁྲིས་མ་ལུས་པ་སེལ་བར་ངེས་  
སོད། །གང་མཁྲིས་ལ་གར་ནག་བརྒྱུ་པ་དང་། གསེར་མདོག་ལྗེ་པ་དང་། གསེར་མདོག་བདུན་པ་སྟགས་ཀྱིས་བཅོས་པར་བྱའོ། །མཁྲིས་  
པ་གསེར་གྱི་ནད་ལ་དྲིག་ཏ་བརྒྱུད་པ་ཁ་ཆར་ཅན། མིག་སེར་ལ་གསེར་མདོག་ལྗེ་པ་ལ་སྒྲུ་རུ་སྟགས་བསྒྲན་པ་ཟབ། གྲྭ་ལ་ནག་པོ་ལ་  
ལྷན་ཐབས་གར་ཀུམ་མཆོག་བདུན་དྲིག་ཏ་བརྒྱུད་པའི་རྗེང་གཡའ་བྱི་བསྒྲན་པ། གཡའ་བྱི་ཉེར་ལྗེ་སྟགས་ཡུན་རིང་བརྟེན་པས་འཆོ་བ་  
སྟོན་དོ།

བད་ཀན་གྱི་ནད་བཅོས་ཐབས།

བད་ཀན་གྱི་ནད་ལ་སྟེད་བྱེད་བྱི་རྒྱ་དང་། སྟོང་བྱེད་བྱི་རྒྱ་དང་། དཔྱེ་བ་དང་། ཉགས་དང་། བཅོས་ཐབས་ལུང་སྟོན་ནས་བཤད་  
པ་ལ།

སྒྲི་རྒྱ་མ་རིག་པ་དང་། བྱང་པར་བྱི་རྒྱ་གདི་ལྷག་དང་། ཉེ་རྒྱ་བད་ཀན་མཆོན་ཉིད་བདུན་ལྷན་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དེའོ།

རྒྱན།

སྟོང་རྒྱ་ནི་རོ་ཁ་བ་དང་མངར་བ་དང་རྩས་པ་ཕྱི་བ་དང་བསེལ་བ་དང་རྩུ་མ་པ་སྟགས་བརྟེན་དགས་པ་དང་། ཁ་ཟས་ཀྱིས་འགྲངས་  
པའི་རྗེས་སུ་ཏ་ཅང་དལ་བར་འདུག་པ་དང་། ཉིན་དཀར་གཉིད་ལོག་པ་དང་། ལྷན་སར་ཉལ་བ་དང་། རྒྱ་གང་མོའི་ནད་དུ་ཡུན་རིང་  
ཞུགས་པ་དང་། གོས་སྒྲུབ་པ་དང་རལ་བ་གོན་ནས་འབྲུགས་པ་དང་། བྱོ་དང་སྒྲན་མ་སྟགས་གསེར་པ་ལེགས་པར་མ་སྒྲིན་པ་དང་།  
དེ་དག་སེར་ཅན་དང་སྒྲངས་པ། ར་ག་དང་སྒྲམ་ག་སྟེ་ཏོལ་ག་དང་ག་རིད་པ་སྟེ་མཛོ་དང་གཡག་སྟགས་ག་ཤེད་ངན་བྱས་བསད་པ་དང་  
གི་བའི་ག། ཆོལ་བྱ་དང་འབྲུ་མར་དང་། ཅི་མར་རུལ་བ་དང་ལོ་ཤར་ཉེ་སྟེ་ལོ་མ་བྲེག་ནས་ཞག་དུ་མར་ལོན་ནས་ཆོས་དཀར་ཞིང་  
ཕྱེབ་པོར་གྱུར་བ་དང་། ལ་ཕྱག་རས་པ་དང་། ཟས་རྗེན་པ་རྒྱམས་ཟོས་པ་དང་། ཟས་མ་ཆོས་པ་དང་ཆོག་པོ་དང་ཁངས་པ་སྟེ་ག་སྟགས་  
བཅོས་ནས་ཡུན་ལོན་ཉེ་སྒྲངས་བྱི་ངན་པ་བྱོ་ཞིང་མཁྲིགས་པོར་གྱུར་པ་དང་། བ་དང་རའི་ལོ་མ་སྟོན་པ་དང་ཞོ་མ་ལངས་པ་དང་དར་བ་  
རས་པ་དང་རྒྱ་གང་མོ་དང་ར་སྟགས་བཟའ་བྱང་ཆད་ལས་འདས་པ་དང་། སྒྲ་མ་མ་ཞུ་བར་བྱི་མ་ཟོས་པ་དང་། ལུས་བྱངས་ནས་པ་  
དང་ས་རྒྱ་མ་འཕྲོད་པ་སྟགས་ཀྱིས་བད་ཀན་གྱི་ནད་སྟོང་བར་བྱེད་དོ།

དཔྱེ་བ།

དཔྱེ་བ་ལ་བད་ཀན་རང་རྒྱུད་ཅན་དང་གཞན་རྒྱུད་ཅན་གཉིས། རང་རྒྱུད་ཅན་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཞེ་གཅིག་དང་། གཞན་རྒྱུད་ཅན་ལ་  
སེར་པོ་དང་སྒྲུག་པོ་གཉིས་རྒྱུད་ལས་གསུངས་མོད་ཀྱང་འདིར་བད་ཀན་ལྷན་དང་། བད་ཀན་འགྲུལ་འགགས་དང་། བད་ཀན་སེར་  
པོ་གསུམ་དུ་བསྒྲས་སོ།

ཏྲུག་པ།

ཉགས་པ་བད་ཀན་སྤྱི་ཉགས་དང་ཤྲ་བྱག་གི་ཉགས་གཉིས་ལས་སྤྱི་ཉགས་ལ་བདས་པ་སྤྲོད་པ་རྒྱུ་ལྟེ་སྤྲོན་པ་བཟག་པ་དང་། ད་ལྟ་བུ་  
 མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྤྲོན་པ་བཟག་པ། མ་འོངས་པ་ཟས་སྤྱིད་ཕན་གཞིད་གོམས་པའི་སྤྲོན་པ་བཟག་པ་གསུམ། སྤྲོད་པ་རྒྱུ་ལྟེ་སྤྲོན་པ་  
 བཟག་པ་ནི། གོང་དུ་བཤད་པའི་བད་ཀན་སྤྱིད་པའི་ཟད་སྤྱིད་རྣམས་བཞེན་པའི་རྩེས་སུ་ན་པོ། །མཚན་ཉིད་ཉགས་ཀྱི་སྤྲོན་པ་བཟག་  
 པ་ནི། འཕར་ཅད་ལ་བཟུང་བ་གཏུག་པ་དང་། ཇི་ཆུ་མདོག་དཀར་པ་དྲི་དང་རྩངས་རྩང་བ། ཁ་མང་ལ་བ་སྟེ་ཁ་ནང་དུ་རྒྱ་ཁམས་འབྱར་  
 བག་ཅན་འཕེལ་ནས་ཟས་ཀྱི་རོགས་ལ་པར་འབྱེད་མི་རུས་པར་གྱུར་བ། རྩེ་དང་སོ་རྩིལ་སྦྱ་བ་དང་། མིག་མདོག་དཀར་པ་དང་། བཞིན་  
 རས་རྒྱངས་པ་དང་། ལྷབས་དང་ལུང་པ་མིན་ཏུ་མང་བ་དང་། མགོ་འཕྲོམ་པ་སྟེ་དབང་པོ་མི་གསལ་བ་དང་། ལུས་དང་སེམས་  
 རྩེ་བ་དང་། མེ་དྲོད་དང་འཇུ་སྟོབས་རྩང་བ་དང་། མཁལ་ཤེད་མི་བདེ་བ་དང་ལུས་སྟོ་ཁིང་ཐུ་བ་སྟེམས་པ་དང་། བད་ཀན་དང་ཟས་  
 ཟོས་ཚད་རང་མདོག་ཏུ་སྒྲགས་ཤིང་འབྱུང་བ་དང་། དན་པ་མི་གསལ་བ་དང་། གཉིད་དང་ལེ་ལོ་ཆེ་བ། བགས་པ་གལ་འཁོར་ཡན་  
 ལག་སྟེམས་འབྲང་བ་དང་། ཆོག་མཚམས་དམ་ཁིང་འཕལ་དུ་ག་རྒྱས་པ། ཉམ་རྒྱུ་མར་ཁོད་བབས་པའི་དུས་དང་སྤྱིད་དང་སྤྱོད་དང་  
 ཟོས་ཐོག་རྣམས་སུ་རྩང་བའོ། །གསུམ་པ་ཕན་གཞིད་བཞེན་པའི་སྤྲོན་པ་བཟག་པ་ནི། ཟས་དང་སྤྱིད་ལམ་རྩུབ་པ་དང་ཡང་བ་དང་དྲི་  
 བ་རྣམས་འཕྲོད་པ་དང་། ཟས་སྤྱིད་རྩེ་བ་དང་བསེལ་བ་བཞེན་པས་ན་ན་བད་ཀན་གྱི་ནད་དུ་ཤེས་སོ། །ཤྲ་བྱག་གི་ཉགས་ལ་བད་ཀན་  
 རྩེན་ནི། རྩེན་བཞི་ཉིད་བར་གིས་མ་ལྷ་བ་བད་ཀན་ཤེ་སྒྲབས་འཕེལ་བས་དེ་ཉིད་རྩེན་རྩེ་མི་འོག་ཏུ་ཆོགས་པ་ལ་བད་ཀན་རྩེན་ཞེས་ཟེར་  
 ལ། རྩེན་རྩེ་མི་འོག་ཏུ་འདྲིལ་སྒྲམ་ཤྲེད་ཀྱང་མཚན་ན་འདྲིལ་བ་མེད་པ། དང་ག་མི་བདེ་ཁིང་ཁ་ཟས་འཇུ་དཀའ་བ་དང་། ཟོས་ན་ན་  
 ཁིང་སྟོགས་ན་རྩང་ཟད་བདེ་བའོ། །བད་ཀན་འགྲལ་འགག་ནི། ཤོ་བ་དང་བྲང་དང་སྟོ་བ་རྣམས་སུ་བད་ཀན་རྒྱས་པའི་རྩངས་པ་སྟོ་ལུ་  
 དང་ལུད་པ་རྣམས་སུ་ཆགས་ནས་གྲེ་བ་ཆ་བ་དང་། ལུད་པ་དང་བྲང་དང་སྟོ་སྟོང་དང་རྩེན་རྩེ་རྣམས་ན་བ་དང་ཟས་སྟོ་མ་སོགས་མིད་  
 པར་དཀའ་སྒྲམ་ཤྲེད་པ་རྣམས་ཐོག་མའི་ཉགས་ཡིན་ནོ། །ཟས་སྟོ་མ་མིད་པར་དཀའ་བ་དང་གྲེ་བ་ན་ལ་ལུད་པ་རྩེན་རྩེན་མང་བ། ཟས་  
 སྟོ་མ་མིད་པ་ནས་ཡར་ལ་ལོག་པ། ཤྲ་རོག་མིག་གཉིས་གཟེར་བ། དབྱགས་རྩུབ་དཀའ་སྒྲམ་ཤྲེད་པ། ག་སྒྲམ་ཁིང་ལུས་སྟོ་བས་འཆོར་  
 བ་རྣམས་ནི་བར་སྒྲབས་ཀྱི་ཉགས་ཡིན་ནོ། །ཤྲེ་བ་ཆ་ཁིང་ཟས་སྟོ་མ་གང་ཡང་མི་ཐར་བ། ཐར་ཀྱང་ཤོ་བར་མི་འཕེབས་པར་བྲང་ཁར་  
 རྩོད་པ། ཟས་ཟོས་དུས་སྟོ་བ་ཡངས་ཤིང་སྒྲག་པ་དང་སྒྲིགས་བྱ་བ་བྱུང་བ། དབྱགས་འཕྲུབ་པ་དང་རར་སོར་ཆེ་ལ་མིད་པ་འགག་པ་རྣམས་  
 རི་ཐ་མའི་ཉགས་ཡིན་ནོ། །ཐ་མའི་ཉགས་ཀྱང་ཆང་ན་འཆོ་བའི་ཐབས་མེད་དོ། །བད་ཀན་སེར་པོ་ནི། མཁྲིས་ཁ་ལུད་པས་འཕར་ཅད་  
 དལ་ཁིང་སྟོང་བ། ཇི་ཆུ་སེར་པ་ཤོ་བ་རྩེམ་ཁིང་དང་ག་ཞན་པ། ཆང་འཐུངས་པ་དང་དྲོས་པའི་ཆེན་མཆོགས་མ་དང་མིག་རུས་ན་བ།  
 བྲང་ཁ་ཆ་ཁིང་རྒྱ་སྒྲར་བ་འབྱུང་བ། མཁྲིས་བ་སྒྲགས་ཤིང་འབྱུང་ཡང་སྤྱིད་པ་རྣམས་སོ། །

བཙུམ་ཐབས།

བཅོས་ཐབས་ལ་སྤྱོད་དང་ཕྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། དང་པོ་ལ་ཟས་ནི་འབྲུ་རྒྱིང་གི་བཅོས་པའི་ཟན་དང་ཕྱག་ག་དང་གཡག་ག་དང་། སྤྲང་  
ཅི་དང་ཆང་དང་ཁུ་བརྒྱལ་སོགས་དྲི་ཁིང་ཡང་ལ་རྩལ་པའི་ཟས་རྒྱུ་མ་ནམས་འཕྲོད་དོ། །སྤྱོད་ལམ་དྲི་ཁིང་རྒྱུ་མ་སར་རྩ་ལ་བཅག་ཕྱེད་  
པ་གལ་ཆེ་ལོ། །སྤམ་ནི་བདེ་ཕྱེད་རྒྱུ་མས་རྒྱན་དང་། དག་མོ་གྲུབ་པ། རྒྱུད་ཀྱི་ཅོང་ཁི་རྩུར་ནིས། ཅོང་ཁི་བསལ་སྤྱོར། བྱང་ཕྱག་སེ་  
འབྲུ་བརྒྱག་སྤྲུམ། སེ་འབྲུའི་སྤྱོར་པ་ཀླ་རྒྱན་བདེ་ཕྱེད། བདྲད་ཅི་ཡེད་དགས། གྲུབ་ཐོབ་ཡེད་དགས། ཁི་ཕྱེད་དྲུག་པ། རྒྱུ་ལྷ་པའི་

(འཕྲུས་ཤོག་ངོས་གོ་དུག་དུ་གཟིགས།)



## རིགས་ལམ་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་གི་ལས་དམ་ངོ་སྤྲོད།

༡། གོང་གསལ་ལས་དམ་དེའི་ནང་འཁོར་ལོ་གསུམ་ནི། བཤད་སྒྲོབ་འཁོར་ལོ་གསུམ་མཚོན། འཁོར་ལོ་གསུམ་དབར་དར་ཚོན་གྱི་  
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ནི་ཐེག་མཆོག་འཁོར་ལོ་གསུམ་གང་ཟག་གཅིག་གིས་སྒྲུབ་ཏུ་རུང་བར་མཚོན། རྒྱུ་ཏུ་གངས་རིས་མངོན་པ་ནི་ཤོད་ཀྱི་ཡུལ་  
རྫོངས་མཚོན། གངས་རི་ཅེ་གསུམ་དུ་འགྲུངས་པ་ནི་ཤོད་དུ་ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་དམ་ཚོས་རྫོགས་པར་ཡོད་པ་མཚོན། ཉི་མ་དང་ཆ་བས་བརྒན་  
པ་ནི་སངས་རྒྱུ་གྱི་བསྟན་པ་ཡང་ཅེར་མོན་པའི་གསང་སྔགས་པ་རྒྱུད་མ་རྒྱུད་ཀྱི་ཐེག་པ་ཆང་ལ་མ་ནོར་བ་ཡོད་པར་མཚོན། མདུན་དུ་  
ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྟ་གྱི་མཚོ་ཆེན་ཡངས་ཤིང་འབྲིལ་བ་ནི། ཐེག་གསུམ་གྱི་དམ་ཚོས་མཐའ་དག་ཚོས་སྤྱོད་བཅུད་སྒྲོན་ནས་འཛིན་སྤྱོད་སྟེལ་  
གསུམ་གྱིས་ཞི་བསལ་ཚོས་གྱི་བདུད་ཅི་ཤོད་རྒྱུ་ཏུ་དར་ཞིང་ཤོད་པས་འཛིན་མེད་དུ་སྤྱོད་བཞིན་པ་མཚོན། མཐའ་ནས་པདྨས་བསྐྱར་བ་  
ནི་ཤོད་ཀྱི་འགྲོ་བ་ཆགས་ནས་བཟུང་སྟེ་འཕགས་མཚོག་སྒྲུན་རས་གཟིགས་སམ་པད་དཀར་འཆང་བའི་འཕྲིན་ལས་གྱིས་སྤྱོད་ཞིང་འཚོ་བར་མཚོན་  
ནོ།། བཤད་སྒྲོབ་འཁོར་ལོ་གསུམ་ནི་རྒྱུག་པ་ཐོས་བསམ་གྱི་འཁོར་ལོ། སྤོང་བ་བསམ་གཏན་གྱི་འཁོར་ལོ། བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ། རྒྱག་  
པ་ཐོས་བསམ་ནི། སངས་རྒྱུ་གྱི་གསུང་རབ་དགོངས་འབྲེལ་དང་བཅས་པ་ལ་རང་སྒོས་གང་སྒྱུགས་གྱིས་ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་གྱི་དཔེ་པ་ལ་  
ཟེར། སྤོང་བ་བསམ་གཏན་ནི་དེ་དག་གི་བརྗོད་དོན་ཡིད་ལ་བཞག་སྟེ་དབུད་འཛིན་གི་ཉིང་དེ་འཛིན་མ་སྟེ་བ་སྟེད་པ་དང་། རྒྱུས་ཟིན་སྟེལ་  
བ་ལ་ཟེར། བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ་ནི། གཞན་དོན་ནམ་དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་པའི་དོན་དུ་ཚོས་དང་ཚོས་མིན་གྱི་ནམ་དུ་གཅོད་དེ་ཚོས་  
མཐུན་གྱི་སྤྱི་ཞུ་སྒྲུབ་པ་ལ་ཟེར་ཞིང་། དེ་དག་ལ་རྒྱག་གསུམ་གཉིས་འབྲུས་གྱི་དཔེ་པ་ལ་འཁོར་ལོ་ཞེས་བརྗོད་དོ། སྤྱིར་མེད་འགྲོ་བ་ལ་བྱིས་པ་  
དང་རབ་བྱུང་གཉིས་སུ་ཡོད་ཅིང་། བྱིས་པ་ནི་གཙོ་བོ་ནོར་སྤང་སྟེལ་གྱི་བྱ་བ་དང་། དག་འདུལ་གཉེན་སྤོང་གི་བྱ་བ་མང་ཞིང་དེ་ལ་མཁས་  
པ་རྣམས་ནི་བྱིས་ན་གནས་པ་རྣམས་ཀྱི་གཙོ་བོ་འཇམ་མཚོག་ཏུ་གྱགས་པ་ཡིན། རབ་བྱུང་བའི་བྱ་བ་གཙོ་བོ་ཡང་སྤར་སྟོན་པ་སངས་རྒྱུ་  
ཞལ་བཞུགས་པ་དང་དེ་ནས་མི་རིང་བའི་སྐབས་རྒྱག་པ་ཐོས་བསམ་དང་སྤོང་བ་བསམ་གཏན་གཉིས་ཡིན་ཞིང་། གཞོན་པ་རྣམས་ནི་དེ་གཉིས་  
ཀ་དང་། རྒྱག་པར་རྒྱག་པ་ཐོས་བསམ་ལ་བརྟན་པས་དུས་འདའ་དགོས་པ་དང་། གལ་ཏེ་བཞུས་སོང་རྣམས་རྒྱག་པ་ཐོས་བསམ་མ་འདྲོར་  
བའམ་བྱས་ཟིན་པ་ཞིག་ཡིན་ན་སྤོང་བ་བསམ་གཏན་གྱིས་དུས་འདའ་དགོས་པ་འདུལ་བ་སོགས་ལས་གསལ། སྐབས་དེར་རབ་བྱུང་རྣམས་  
ནི་འཚོ་བ་བསྐྱེད་ཡུལ་དགོན་པ་འཇམ་དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་པ་མ་དགོས་པར་ཉིན་རེའི་བསོད་སྟོམས་ལ་བརྟེན་ན་འཚོ་བ་འབྱས་ཆོམས་ཡོད་པས་  
བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ་མ་བྱུང་ཡང་རུང་མོད། དུས་ཤིས་རབ་བྱུང་རྣམས་འཚོ་བ་ཉིན་རེའི་བསོད་སྟོམས་ལ་བརྟེན་བྱུ་ཐབས་མེད་པས་འཚོ་  
བའི་བསྟོ་གནས་ཤིག་ངེས་པར་དགོས་བརྟེན། དགེ་འདུན་གྱི་ཚོགས་པ་ཡོད་པའི་དགོན་སྟེ་མང་པོ་རིམ་གྱིས་འཕེལ་བ་དང་དེ་ཡང་ཚོས་འདུལ་  
བ་དང་མཐུན་པའི་བྱིས་པ་ལགས་གཙང་མ་སྤོང་བའི་སྒོ་ནས་རྒྱག་པ་ཐོས་བསམ་དང་། སྤོང་བ་བསམ་གཏན་ལ་གཞོལ་དགོས་པར་མ་ཟད་འཁོར་  
ལོ་སྤར་མ་གཉིས་ལེགས་པར་འབྲུབ་པའི་ཆེད་དུ་ཚོགས་པ་དེར་བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ་ཡང་ངེས་པར་ཆང་དགོས། རྒྱད་པར་དུ་ཐེག་པ་ཆེན་  
པོ་པ་ཡིན་ན་གཞན་དོན་རྒྱུ་བ་དགོས་པས་བྱ་བ་ལས་གྱི་འཁོར་ལོ་ལ་སྤངས་པ་འང་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ་བ་ཡོད། དེ་གསུམ་གང་རུང་གི་  
རྒྱངས་འབྲས་ལྟར་པ་ཞིག་མེད་ན་རབ་བྱུང་གི་བྱ་བ་མི་འབྲུབ་པས་རབ་བྱུང་གི་རྒྱགས་ཅམ་མོ། དེ་གསུམ་གལ་མཁའས་ཤིང་རྒྱུ་བ་ཞིག་ཡིན་  
ན་སངས་རྒྱུ་གྱི་བསྟན་པའི་མངོན་རྒྱུ་ཏུ་བྱུང་བས་རང་གཞན་གྱི་དོན་རྒྱུ་ཆེན་པོ་གྱགས་གྱིས་འབྱུང་ངོ། །སྤོང་བ་བསམ་གཏན་དང་  
རྒྱག་པ་ཐོས་བསམ་གང་རུང་ལ་འབྲུས་ཤིང་ལག་ལེན་དུ་བསྐྱེལ་བ་ཞིག་ཡིན་ན་འང་རབ་བྱུང་བའི་དགོས་པ་ལེགས་པར་གྲུབ་པོ། དེ་གསུམ་  
གང་རུང་དང་མ་འབྲེལ་བའི་བསྟན་པའི་བྱ་བ་ནི་མེད། རྒྱ་མཚན་དེའི་ཕྱིར་ན་རིགས་ལམ་སྒྲོབ་གཉེར་ཁང་འདིར་འཁོར་ལོ་གསུམ་ལ་མ་བྲལ་  
བར་སྒོབ་སྤྱོད་བཞིན་དང་བཞིན་ཡིན་ན་རིམ་པར་བཤད་སྒྲོབ་འཁོར་ལོ་གསུམ་ལ་མཁས་པའི་བྱ་མཚོག་འཛིན་མེད་དུ་འབྱུང་བའི་རེ་  
འདུན་དང་བཅས་དེ་རྩར་བྲིས་པ་ལགས་སོ།།





